Gestion du quotidien, des risques domestiques et du temps libre – 2022

Fiche technique

Secteurs
Social et Médico-social

Public
Travailleurs en ESAT
Rappel : le principe des actions collectives est de favoriser les échanges inter-établissements. C'est pourquoi, les inscriptions, par établissement, sont limitées à 4 participants maximum par session et 2 en cas de sur inscriptions. Au-delà de 4, le choix sera pondéré par la délégation

Durée
2 jours

Organisme de formation
➲ Institut les Cent Arpents

Date limite d'inscription
25/02/2022

Coût
Les frais pédagogiques sont pris en charge et les frais de repas également s'ils sont pris en commun.

Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
36 : lieu à définir (sur site ou en visio)
Les 30 & 31 mai 2022
➲ **Groupe 2**
37 : ieu à définir (sur site ou en visio)
Les 27 & 28 juin 2022
➲ **Groupe 3**
45 : Saran (Institut les Cent Arpents)
Les 19 & 20 sep. 2022
➲ **Groupe 4**
28 : lieu à définir (sur site ou en visio)
Les 10 & 11 oct. 2022
➲ **Groupe 5**

Contexte

Etre autonome, c'est :

Souvent un désir, un souhait ;
Parfois un choix, une obligation ;
Trop rarement un projet de vie coconstruit avec son environnement.

Par le biais de cette action, il s'agit de donner à chacun la possibilité de réfléchir aux conditions d'une vie la plus autonomie possible, adaptée aux choix et aux capacités de chacun.

Parler d'aide à l'intégration sociale et professionnelle pour les personnes en situation de handicap est autant synonyme de formation professionnelle que de formation sur la santé, l'hygiène de vie et la gestion de leur vie extra-professionnelle, l'estime de soi ; d'autant plus que les travailleurs en ESAT souffrent de manque de confiance en soi, lié, entre autres, à des difficultés à comprendre leur environnement, savoir comment adapter leur attitude, comment communiquer avec les autres. Combiné à une peur de l'échec, du rejet, ils ont des difficultés à oser, à s'autoriser une vie personnelle et à partager des activités de loisirs à l'extérieur de l'environnement protégé.

A la question « que faites-vous en dehors de votre travail à l'ESAT », une grande majorité répond rester chez eux, ne sachant pas comment occuper leur temps, comment trouver des lieux où ils pourraient prendre part à des activités, appréhendant l'aspect financier ou logistique (transport) d'une activité. Cela est d'autant plus problématique que les personnes se rapprochent de la retraite.

Cette formation pourra leur permettre, dans un premier temps, de cerner leurs centres d'intérêts, puis de rechercher ensemble des lieux et une organisation possible pour accéder à ces loisirs ; tout en travaillant sur leur confiance en soi et leur positionnement dans un environnement social moins protégé.

Objectifs

➲ Prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène de vie pour soi et pour les autres (alimentation, activité sportive, loisirs) pour éviter les situations de stress, d'ennui, d'addiction (jeu vidéo, télé, etc.) une mauvaise qualité de vie (passivité, laisser-aller) et une estime de soi en berne
➲ Eveiller le désir de participer à une vie extra-professionnelle et notamment par la suite, pour anticiper l'arrêt de l'activité professionnelle (travail à mi-temps : retraite)
➲ Cerner ses centres d'intérêts actuels et d'en découvrir d'autres (notamment par le biais des échanges entre les stagiaires) ; en fonction également de leur âge, santé
➲ Rechercher, découvrir, repérer les ressources possibles (lieu, logistique, etc.) en collaboration avec le pôle médico-social des ESAT en présence pour perdurer les effets

18 : lieu à définir (sur site ou en visio)
Les 7 & 8 nov. 2022
➲ **Groupe 6**
41 : lieu à définir (sur site ou en visio)
Les 5 & 6 déc. 2022

Interlocuteur Opco Santé

Karine Duval
karine.duval@opco-sante.fr
02 38 42 28 31

Interlocuteur OF

Juliette Michelot ou Benoît Janvier
formation@centarpents.fr
02 38 52 12 12

possibles de la formation
➲ Apprendre à se valoriser (physiquement, dans la communication, etc.) et à se présenter pour entrer en contact avec les autres
➲ Identifier les comportements à mettre en œuvre dans la vie collective afin d'améliorer ses relations aux autres dans la vie sociale et d'adapter son comportement au plus grand nombre de circonstances.

Prérequis

Travailleurs en ESAT

Aucun prérequis

Conditions liées au lieu d'accueil des formations :
Au regard de la situation sanitaire actuelle et du laps de temps assez court entre l'ouverture des inscriptions et la planification de l'organisation, les formations seront, de préférence, organisées au sein d'établissements ayant inscrit des participants.
En cas d'impossibilité d'identifier un lieu d'accueil approprié dans le département concerné, les sessions seront réalisées soit en visioconférence, soit à l'Institut Les Cent Arpents.

Si vous êtes d'accord pour que la session de formation se réalise au sein de votre établissement, nous vous remercions de :
• **préciser les possibilités d'accueil de la formation aux dates définies en adressant un mail à M. Benoît Janvier : formation@centarpents.fr**
• prévoir, le cas échéant, sauf pour les sessions « Sensibilisation au premiers secours », les moyens nécessaires (matériel et humain)

Contenu

➲ Etre indépendant, être autonome, quelles différences ?
➲ Les besoins essentiels (communication, déplacements, nutrition, condition physique et bien-être psychologique, soins personnels et santé, habitation)
➲ Bien communiquer
➲ Se déplacer au quotidien
➲ Veiller à un bon équilibre alimentaire
➲ Entretenir sa condition physique, bien récupérer de ses efforts, veiller à la qualité de son sommeil
➲ Veiller à son bien-être psychologique
➲ L'impact des situations stressantes sur sa santé mentale et physique
➲ Prendre soin de son hygiène et de sa santé
➲ Prendre soin de son habitation, l'aménager selon ses goûts et ses besoins
➲ L'expression de son savoir-faire, de son expérience, de son degré de satisfaction, de ses désirs
➲ Les notions de souhaits et de projet personnalisé dans le cadre du CSAT
➲ L'activité, source de vie
➲ Les risques liés au manque d'activité sur le plan physique, mental et social
➲ Savoir équilibrer ses temps d'activités et de repos
➲ Oser se déplacer, essayer
➲ Cerner ses centres d'intérêt, identifier ses activités signifiantes pour construire son

projet

- Exprimer ses envies, oser agir, se poser des objectifs simples
- Comment associer son entourage à son projet ?
- Savoir se faire aider au bon moment