

Faire avec mes émotions et mes sentiments

Fiche technique

Secteurs

Tous secteurs

Public

Le dispositif de formation s'adresse à tous les ouvriers (travailleurs handicapés) d'ESAT.

Durée

3 (2+1)

Organisme de formation

➔ INFIPP

Date limite d'inscription

18/09/2020

Lieux & dates

➔ Groupe 1

LIMOGES - Groupe annulé

➔ Groupe 2

AGEN

Les 28 & 29 sep. 2020

+ Le 26 octobre 2020

➔ Groupe 3

BORDEAUX

Les 5 & 6 oct. 2020

+ Le 2 novembre 2020

➔ Groupe 4

PARTHENAY

Les 6 & 7 oct. 2020

+ Le 22 octobre 2020

➔ Groupe 5

SAINTES

Les 13 & 14 oct. 2020

+ Le 29 octobre 2020

➔ Groupe 6

PAU

Les 16 & 17 nov. 2020

+ Le 11 décembre 2020

Interlocuteurs Opc

Santé

Sabrina EMERY - Site Aquitaine

actionscoregionalesNA.aquitaine@opco-sante.fr

Laurence METAYER - Site

Contexte

Les questions relatives à l'affectivité ou à la gestion des émotions interfèrent de manière récurrente dans l'accompagnement des travailleurs.

L'ESAT est pour beaucoup le principal lieu de socialisation propice aux rencontres amoureuses et amicales mais il est aussi le lieu où se rencontrent les sphères privées et professionnelles.

Il appartient aux professionnels, de permettre que des lieux de réflexion, d'information, d'échanges, de prévention et de formation soient mis en place pour que chaque personne puisse discerner ce qui est bon pour elle-même et les autres.

Ecouter, identifier, mettre des mots sur les émotions, repérer comment notre corps réagit, trouver des mots pour en parler, partager nos stratégies pour sortir d'une émotion pénible, sont des éléments qui seront abordés dans la formation, et pour certains travailleurs de découvrir que tout le monde vit les mêmes émotions, peut être rassurant et déculpabilisant.

Objectifs

- ➔ Apprendre à parler librement et à égalité de sentiments et d'émotions
- ➔ Identifier les émotions et les sentiments au regard de ses responsabilités
- ➔ Identifier les limites de la vie intime, de la vie privée et de la vie publique
- ➔ Apporter des éléments de réflexion pour adapter ses propres attitudes et comportements

Prérequis

Aucun

Contenu

Jour 1 – Mieux connaître ses émotions et sentiments/ Identifier le rôle des émotions et des sentiments dans la communication et les relations en ESAT

- ➔ Se mettre d'accord sur ce que c'est, l'émotion
- ➔ Différencier émotions et sentiments
- ➔ Explorer le monde des émotions par le jeu théâtral

Jour 2 – Faire avec mes émotions et mes sentiments : travailler ensemble

- ➔ Définir les caractéristiques d'un fonctionnement d'équipe
- ➔ Travailler en équipe
- ➔ Améliorer ses capacités de communication
- ➔ Faire la synthèse de la 1ère session de formation et préparer le travail d'intersession

Intersession d'environ 6 semaines (non présentiel)

- ➔ Apprendre à travailler en binôme et dialoguer avec un collègue
- ➔ Apprendre à repérer une situation relationnelle difficile impliquant les émotions et les

Poitou-Charentes

actionscoregionalesNA.poitoucharentes@opco-sante.fr

**Geneviève TERRACOL - Site
Limousin**

actionscoregionalesNA.limousin@opco-sante.fr

Interlocuteur OF

PONT FAY Isabelle

Intervenants

☞ PEKAR Laurence

☞ LASNE Patrice

sentiments

☞ Identifier ce qui est difficile dans la communication en ESAT

☞ Trouver des pistes de solution pour ces situations en prenant appui sur les apports en 1ère session

Jour 3 – Mieux communiquer et travailler en équipe / Développer ses compétences relationnelles en tenant compte de ses émotions et sentiments

☞ Renouer avec la dynamique de la formation

☞ Reprendre les travaux d'intersession

☞ Se parler par une communication apaisée

☞ Restituer les apports de la formation

☞ Evaluer la formation

Les encadrants sont conviés au bilan de la formation afin de faire le lien entre la formation et le quotidien professionnel des participants.