

## 04

## 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) - demi-journées  
9h-12h30

**Organisme de formation**

☞ INFIPP

**Lieux & dates**☞ **Groupe 1****Session 1 - 100% digitale**

Les 16 &amp; 17 mars 2021

+ Le 26 avril 2021

☞ **Groupe 2****Session 2 - 100% digitale**

Les 6 &amp; 7 sep. 2021

+ Le 27 septembre 2021

☞ **Groupe 3****Session 3 - 100% digitale**

Les 18 &amp; 19 mai 2021

+ Le 17 juin 2021

☞ **Groupe 4****session 4 - 100% digitale**

Les 21 &amp; 22 sep. 2021

+ Le 12 octobre 2021

☞ **Groupe 5****session 5 - 100% digitale**

Les 19 &amp; 20 oct. 2021

+ Le 9 novembre 2021

☞ **Groupe 6****session 6 - 100% digitale**

Les 16 &amp; 17 nov. 2021

+ Le 7 décembre 2021

**Interlocuteur Opcos Santé**

Sabrina EMERY, Assistante Régionale

[formationscollectivesNA@opco-sante.fr](mailto:formationscollectivesNA@opco-sante.fr)

**Interlocuteur OF**

PONT FAY Isabelle

**Contexte****Cycle Savoir-être et Communication**

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**

Présence obligatoire d'un encadrant pour accompagner le travailleur handicapé.

**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**

- ☞ S'inscrire dans le processus de formation
- ☞ Se mettre d'accord sur ce que c'est, l'émotion
- ☞ Différencier émotions et sentiments
- ☞ Explorer le monde des émotions par le jeu théâtral
- ☞ Différencier sphère intime / sphère professionnelle / sphère sociale
- ☞ Faire la synthèse de la 1ère journée de formation

**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 2ème 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 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
- ⇒ Adapter ses propres attitudes
- ⇒ Dialoguer avec ses collègues
- ⇒ 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.*