

Après le travail, ma vie sociale et familiale ?

Fiche technique

Secteur

Médico-social

Public

Les travailleurs handicapés en ESAT

Durée

3 jours

Lieux & dates

Interlocuteur Opcos Santé

Pour l'INTRA : Contactez votre conseiller emploi-formation

Dates sur demande

Objectifs

- ⇒ Organiser son temps libre
- ⇒ Choisir des activités en fonction de ses centres d'intérêts et de ses capacités
- ⇒ Élément d'Comprendre les enjeux de la relation à l'autre et avec ses proches liste
- ⇒ Construire son projet de loisirs
- ⇒ Savoir se créer un réseau social
- ⇒ Connaître les contacts et ressources utiles
- ⇒ Développer un sentiment d'autonomie et de compétence

Prérequis

Aucun pré-requis

Contenu

- ⇒ Jour 1
 - ⇒ Que faire en dehors de son temps de travail ?
 - ⇒ Initier le mouvement et faire émerger des centres d'intérêt et des souhaits
 - ⇒ Apprendre à travers les loisirs
 - ⇒ Développer son autonomie dans la vie quotidienne
- ⇒ Jour 2
 - ⇒ Les relations sociales et familiales
 - ⇒ Les réseaux sociaux et leurs limites
 - ⇒ Projeter des activités de loisirs
 - ⇒ Accéder aux ressources et aux outils d'information
 - ⇒ Maintenir le rythme d'une activité extra-professionnelle
- ⇒ Jour 3
 - ⇒ Comprendre l'intérêt d'une projection sous la forme d'un « plan d'action »
 - ⇒ Élaboration de plan d'action individualisé
 - ⇒ Évaluation de la formation