

**ALGED**

FAIRE DU HANDICAP UNE FORCE



# CATALOGUE DE FORMATION

**ALGED** *Compétences*  
FAIRE DU HANDICAP UNE FORCE



**2023**

[WWW.ALGED.COM/  
ALGED-COMPETENCES](http://WWW.ALGED.COM/ALGED-COMPETENCES)



## L'ALGED

Créée en septembre 1954, l'ALGED est l'Association Lyonnaise de Gestion d'Etablissements pour personnes Déficiantes. Notre métier consiste à accompagner des personnes en situation de handicap, de la petite enfance jusqu'à la fin de la vie, pour leur **permettre un maximum de bien-être, d'autonomie et d'autodétermination.**

Notre zone d'action s'étend sur le département du Rhône et la Métropole de Lyon.

En chiffres : l'ALGED, c'est 30 établissements et services, 1 450 places, 550 salariés et 200 bénévoles au service des personnes concernées.

## ALGED COMPETENCES

L'organisme de formation ALGED Compétences a été créé fin 2021 par notre équipe de professionnels basés sur l'ESAT Hélène RIVET, impliqués depuis plus de 10 ans dans la formation des travailleurs d'ESAT.

Portés par l'expérience réussie depuis 2008 d'une formation interne, le Pôle Passerelle, nous avons souhaité développer d'autres formations destinées aux **personnes en situation de handicap.**

Nos formations sont dédiées aux **travailleurs des ESAT de l'ALGED, aux travailleurs issus d'autres ESAT et aux personnes accompagnées en établissements et services médico-sociaux.**

Nous avons conçu et animé dix modules et d'autres sont en préparation. Nos formations sont proposées en inter-établissements ou en intra et sont adaptables en fonction de vos besoins.

Depuis 2022, ALGED Compétences s'engage dans la reconnaissance de sa démarche qualité à travers la certification Qualiopi.

Nous espérons pouvoir, ensemble, répondre aux souhaits d'évolution des personnes que nous accompagnons et ainsi participer à leur épanouissement.

L'équipe ALGED compétences

# Sommaire

## Chiffres clés

p.5

## Projet professionnel

Se préparer à travailler

p.6

Pôle passerelle

p.8

## Vie sociale et citoyenne

Être représentant au Conseil de la Vie Sociale

p.10

Autonomie dans les formalités administratives  
de la vie courante et professionnelle

p.12

La citoyenneté

p.14

## Développement de la personne

Affirmation de soi

p.16

Autodétermination

p.18

Sensibilisation à l'autodétermination

p.20

## Santé et sécurité

Prévention des risques physiques du travail

p.22

Prévention des risques numériques

p.24

## Règlement intérieur

p.27

## Chiffres clés

En 2022,

**79** apprenants formés

**377** heures de formations réalisées

**98%** des apprenants en situation de handicap sont satisfaits de la qualité de l'animation



### Ce sont nos apprenants qui en parlent le mieux :

**« Nous avons appris dans la joie et la bonne humeur »**

Formation Être représentant dans les instances CVS

Avril 2022

**« La formation était bien, on a eu de bonnes formatrices, je me sentais à l'aise et à ma place »**

Formation affirmation de soi

Juin 2022



**« Très bonne formation, très bien accueilli. J'ai appris beaucoup de choses importantes »**

Formation Démarches administratives de la vie courante et professionnelle

Juillet 2022



## Se préparer à travailler

Découvrir et se familiariser avec le monde du travail



Jeunes en Institut Médico-Educatif



SIP ou ESAT Hélène Rivet  
83 rue Gorge de Loup - Lyon 9e



Durée à définir  
en fonction des profils



6 participants



2 jours par semaine  
Planning à définir avec l'établissement



Avoir au moins 17 ans  
Être capable de rester assis



Horaires à définir



Nous consulter

### Présentation

Cette formation propose aux jeunes d'IME d'améliorer la construction de leur projet professionnel par la connaissance de soi et la découverte du monde du travail en milieu ordinaire et protégé.

### Objectifs

- Apprendre à mieux se connaître pour construire, mûrir et valider son projet d'insertion
- Découvrir le monde du travail en milieu ordinaire et en milieu protégé

### Objectifs pédagogiques :

- Se connaître en tant que personne, en tant que professionnel et en tant que personne en situation de handicap
- Découvrir le milieu ordinaire de travail
- Distinguer les différences entre le milieu protégé et le milieu ordinaire
- Construire son projet professionnel de manière réaliste en milieu ordinaire ou en milieu protégé

## Programme

### Connaissance de soi

- Se connaître en tant que personne : savoir identifier ses traits de personnalité, ses goûts, valeurs, centres d'intérêt, qualités humaines. Se repérer dans l'espace et le temps. Tracer son parcours de vie. Prendre soin de sa santé. Identifier ses limites, ses contraintes.
- Se connaître en tant que professionnel : repérer ses expériences, savoirs, savoir-faire, qualités professionnelles, ses points forts. Créer son CV.
- Se connaître en tant que personne en situation de handicap : prendre en compte la dimension « santé ». Apprendre à se repérer dans les différents types de handicap.
- Connaître le rôle et le fonctionnement de la MDPH.

### Découverte du monde du travail

- Découvrir le milieu ordinaire de travail : les métiers, les conditions de travail et de rémunération, les secteurs d'activité. Les différences entre le milieu ordinaire et le milieu protégé. Les droits et devoirs des salariés et des employeurs.
- Construire son projet professionnel de manière réaliste. Explorer des métiers, s'appuyer sur son CV et ses qualités professionnelles, identifier ses contre-indications médicales. Se positionner.
- Apport de témoignages de salariés du milieu ordinaire qui ont effectué un parcours au SIP ou (et) suivi la formation Pôle Passerelle, apport de témoignages de travailleurs d'ESAT.

### Méthode pédagogique

- Interactive et individualisée fondée sur l'ADVP (Activation du Développement Vocationnel et Personnel), écoute active
- Apport de connaissances, exercices en groupe et en individuel, expression orale, mimes, jeux de rôles, Internet, logiciel Word
- Entretiens individuels à la demande

### Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement
- Quiz ou mise en situation
- Bilan pédagogique de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de formation

### Intervenant(s)

#### Joëlle COOK

Formatrice et chargée d'insertion Professionnelle

## Pôle Passerelle

Travailleurs d'ESAT : décider de son avenir professionnel



Travailleurs d'ESAT



SIP ou ESAT Hélène Rivet  
83 rue Gorge de Loup - Lyon 9e



1 journée par semaine  
soit un total de 180 heures



8 participants maximum



Janvier à octobre  
Planning à ajuster



Capacité à rester assis



9h-12h puis 13h-16h



Nous consulter

### Présentation

Les travailleurs d'ESAT peuvent être amenés, à un moment de leur parcours, à se questionner sur leur avenir professionnel. Le Pôle Passerelle les accompagne dans leur prise de décision parmi les choix possibles en milieu protégé ou en milieu ordinaire de travail.

### Objectifs

- Construire, mûrir son projet professionnel et décider de :
- travailler en ESAT
- travailler en ESAT et effectuer des mises à disposition, des prestations en milieu ordinaire
- s'inscrire dans un parcours vers le milieu ordinaire de travail

### Objectifs pédagogiques :

- Se connaître en tant que personne, en tant que professionnel et en tant que personne en situation de handicap
- Découvrir le milieu ordinaire de travail
- Distinguer les différences entre le milieu protégé et le milieu ordinaire
- Construire son projet professionnel de manière réaliste en milieu ordinaire ou en milieu protégé
- Apprendre à entrer en contact avec des employeurs



## Programme

### Connaissance de soi

- Se connaître en tant que personne : savoir identifier ses traits de personnalité, ses goûts, valeurs, centres d'intérêt, qualités humaines. Se repérer dans l'espace et le temps. Tracer son parcours de vie. Prendre soin de sa santé. Identifier ses limites, ses contraintes.
- Se connaître en tant que professionnel(le) : repérer ses expériences, savoirs, savoir-faire, qualités professionnelles, ses points forts. Créer son CV.
- Se connaître en tant que personne en situation de handicap : prendre en compte la dimension « santé ». Se repérer dans les différents types de handicap. Connaître le rôle et le fonctionnement de la MDPH, le rôle de l'AGEFIPH

### Connaissance du monde du travail

- Découvrir le milieu ordinaire de travail : les métiers, les conditions de travail et de rémunération, les secteurs d'activité. Les différences entre le milieu protégé et le milieu ordinaire. Les droits et devoirs des salariés et des employeurs.
- Construire son projet professionnel de manière réaliste en milieu ordinaire ou en milieu protégé : explorer des métiers, s'appuyer sur son CV et ses qualités professionnelles, identifier ses contre-indications médicales. Se positionner.

### Connaissance des techniques de recherche de stage

- Apprendre à entrer en contact avec des employeurs : consulter les sites de Pôle emploi et des Pages Jaunes, écrire une lettre de motivation, envoyer un mail, téléphoner, se présenter à un employeur.
- Choisir d'effectuer un stage en milieu ordinaire : d'une durée de 2 semaines, il est organisé et encadré par la formatrice. Une présentation en amont, un suivi téléphonique régulier pendant et un bilan en constituent les 3 moments clés.

### Méthode pédagogique

- Interactive et individualisée fondée sur l'ADVP (Activation du Développement Vocationnel et Personnel), écoute active
- Apport de connaissances, exercices en groupe et en individuel, expression orale, mimes, jeux de rôles, Internet, logiciel Word
- Entretiens individuels à la demande

### Modalités d'évaluation

- Bilan pédagogique intermédiaire, bilan de formation en collectif et en individuel
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de formation

### Intervenant(s)

**Joëlle COOK**

Formatrice et Chargée d'Insertion Professionnelle

# Être représent au Conseil de la Vie Sociale

Module titulaire / module suppléant



Représentants des usagers  
élus du Conseil de la Vie Sociale



Au centre de formation ALGED  
Compétences ou dans vos locaux



3 jours, soit 18 heures



8 participants maximum



Planning à définir  
avec l'établissement



Pas de pré-requis  
être élu ou suppléant de CVS



9h-12h puis 13h-16h



Nous consulter

## Présentation

Cette formation, destinée aux élus ou suppléants des CVS, apporte à chacun les connaissances et les moyens nécessaires pour porter la parole des personnes qu'ils représentent et assumer pleinement son rôle.

## Objectifs

- Éclairer les élus CVS sur leur rôle et le fonctionnement en s'appuyant sur la réglementation.
- Acquérir les compétences concernant la fonction de représentant.
- Enrichir leur pratique de délégué via des outils de communication et de partage.

## Objectifs pédagogiques :

- Décrire le rôle d'élu CVS et le fonctionnement du CVS en s'appuyant sur la réglementation et les expériences
- Assurer une fonction de représentant avec une démarche et des outils
- Participer à la dynamique collective entre élus au CVS et avec les usagers de l'établissement
- Préparer et réaliser les actions après la réunion du CVS

## Programme

### Le conseil à la Vie Sociale

- La composition du CVS
- Les élections
- Les compétences du CVS

### Être représentant du CVS

- Le rôle de chaque représentant (Président, Délégué, Secrétaire)
- Le comportement attendu
- La préparation d'une réunion

### La réunion du CVS

- La préparation d'une réunion
- Les outils de recueil des questions / propositions / observations
- Le déroulement de la réunion : la prise de paroles et la prise de notes
- L'écriture du compte-rendu
- Le retour aux collègues des propos tenus au CVS

### Être délégué, c'est communiquer

- Qu'est-ce que « communiquer » ?
- Les différentes formes de communication

## Méthode pédagogique

- Alternance d'apports théoriques, de mises en pratique et d'analyses communes
- Méthode pédagogique essentiellement active et participative
- Apports théoriques pour susciter réflexions et questionnements des participants
- Remise d'un livret qui reprend le contenu théorique

## Modalités d'évaluation

- Evaluation des besoins par écrit et oral lors du 1er tour de table
- Evaluation des acquis en continu à partir des temps d'échange
- En fin de journée, chaque participant a un temps de parole pour s'exprimer sur le contenu et ses ressentis
- En fin de formation, une évaluation écrite et orale est faite, en présence si possible d'un représentant de l'établissement
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de formation

## Intervenant(s)

Formateur diplômé et expérimenté auprès de travailleurs en situation de handicap

# Autonomie dans les formalités administratives

de la vie courante et professionnelle



Personnes accompagnées en ESAT ou EMS



Au centre de formation ALGED Compétences ou dans vos locaux



3 jours, soit 21 heures



8 participants maximum



Planning à définir avec l'établissement



Lecture, niveau de base en écriture (capacité de remplir un formulaire)



Horaires à définir



Nous consulter

## Présentation

Cette formation permet de développer l'autonomie en matière de droits et de devoirs dans l'approche des différentes formalités administratives à réaliser au niveau professionnel et dans la vie quotidienne.

## Objectifs

- Acquérir les connaissances sur les droits et les procédures à suivre pour en bénéficier
- Identifier les différents organismes administratifs auprès desquels les personnes accompagnées réalisent leurs démarches.
- Comprendre et assimiler le fonctionnement des aides octroyées.
- Se protéger et (ré)agir contre les arnaques

## Objectifs pédagogiques :

- Connaître les droits, les devoirs et les aides en milieu professionnel ainsi que les conditions pour en bénéficier et les démarches à accomplir
- Comprendre le fonctionnement des sites internet pour effectuer des démarches administratives en ligne
- Apprendre à se protéger face aux différentes démarches abusives : démarchage commercial forcé, arnaque au compte CPF...

## Programme

### Démarches professionnelles dans le cadre de l'ESAT

- Statut d'ouvrier en ESAT
- Contrat de soutien et d'aide par le travail
- Gestion administrative et règles à respecter (congrés, arrêt maladie, bulletin de salaire)
- Développement des compétences (demander une formation professionnelle, accéder à son compte CPF, postuler à une formation)
- Se protéger contre les arnaques

### Démarches administratives de la vie courante

Police, mairie, domaine bancaire, MDMPH, CAF (prime d'activité, AAH, APL, allocations familiales), sécurité sociale / CPAM

### Démarches administratives en ligne ou sur smartphone

CAF, Impôts, sécurité sociale (application smartphone Ameli), Mairie, MDMPH

### Méthode pédagogique

- Apports théoriques avec exemples concrets et vidéos
- Travail en binôme, interaction entre les participants par des échanges d'expérience jeux / témoignages
- Création d'un classeur avec les documents utiles à la vie quotidienne (papiers administratifs et/ou formulaires)

### Modalités d'évaluation

- Evaluation des acquis : questionnaire d'évaluation en début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de formation

### Intervenant(s)

#### Jérôme RONCHI

Formateur et chargé d'insertion professionnelle

## La Citoyenneté

Être citoyen aujourd'hui



Personnes accompagnées en ESAT  
ou en établissement médico-sociaux



Au centre de formation ALGED  
Compétences ou dans vos locaux



12 h de formation



12 participants maximum



Planning à définir  
avec l'établissement



Pas de pré-requis



Horaires à définir



Nous consulter

### Présentation

Depuis les lois du 02 janvier 2002 et du 11 février 2005, les notions de droit, de devoir et de responsabilité des travailleurs handicapés sont au cœur des accompagnements.

Mieux comprendre la citoyenneté est la première étape pour être autonome et pour agir en tant que citoyen.

### Objectifs

Cette formation doit permettre à chaque apprenant d'identifier et de s'approprier les droits et les devoirs de tout citoyen afin de développer une attitude responsable, tant dans sa vie personnelle que professionnelle.

#### Objectifs pédagogiques :

- Définir la citoyenneté, s'approprier les notions de civisme, de responsabilité et de citoyenneté
- Prendre conscience de ses droits et de ses devoirs civiques
- Adopter une attitude responsable et de participation à la citoyenneté
- Être citoyen dans son environnement professionnel



## Programme

### La citoyenneté, qu'est-ce que c'est ?

#### Être citoyen, cela implique des droits et des devoirs

- Quels sont mes droits ? (Droit de vote, liberté d'expression, droit à une retraite...)
- Quels sont mes devoirs ? (Respecter la loi, le règlement de mon établissement, payer des impôts...)

#### Comment je peux adopter une attitude responsable ?

- Mes engagements (la vie associative...)
- Les gestes écologiques

#### La vie au travail

- Réflexion collective sur la citoyenneté au quotidien en ESAT

#### Comprendre la représentation sur le lieu de travail

- Quel est le rôle des représentants de l'ESAT : CVS, délégué....
- Qu'est-ce qu'être représentant ?

## Méthode pédagogique

- Pédagogie active et participative
- Coopération et réflexion par petits groupes
- Echanges d'expériences
- Livret stagiaire adapté

## Modalités d'évaluation

- Évaluation pédagogique : quiz de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan collectif
- Attestation de formation

## Intervenant(s)

Formateur diplômé et expérimenté auprès de travailleurs en situation de handicap

## Affirmation de soi

Une étape vers l'autodétermination



Personnes accompagnées  
en ESAT et en ESMS



Au centre de formation ALGED  
Compétences ou dans vos locaux



6 séances de 2,5 heures  
soit un total de 15 heures



8 à 10 participants maximum



Planning à définir  
avec l'établissement



Pas de pré-requis



Horaires à définir



Nous consulter

### Présentation

L'affirmation de soi consiste en la capacité à formuler de façon directe et adaptée ses émotions et ses pensées tout en respectant celles des autres.

### Objectifs

Cette formation se propose de développer des compétences communicationnelles, plus spécifiquement de s'affirmer dans les différentes sphères de la vie (travail, vie privée, loisirs).

### Les plus de la formation

Deux formatrices sont présentes en permanence.

Une approche basée sur plusieurs champs d'expertises : le handicap au travail, la psychologie, les sciences cognitives, les thérapies cognitivo- comportementales.

### Objectifs pédagogiques :

- Développer des compétences d'expression : exprimer son point de vue, écouter celui de l'autre, affirmer ses attentes et ses refus, communiquer avec des inconnus, répondre à une critique ou une remarque...
- Prendre conscience de l'impact de sa communication verbale et non-verbale, changer les schémas de fonctionnement inadaptés.
- S'entraîner à une pratique basée sur des exercices simples et reproductibles dans tous les contextes de la vie et développer la confiance en soi et un regard différent sur son propre handicap, sur celui de l'autre, et sur la relation.

## Programme

- Introduction sur l'affirmation de soi : expression de besoins / difficultés rencontrées par les participants. Identifier les types de profils agressif, manipulateur, passif, affirmé
- Exprimer ses émotions et recevoir les réactions de l'autre
- Ecoute active, techniques et intérêts
- Formuler une demande, un refus
- Formuler un feed-back et recevoir une critique, une remarque
- L'autodétermination : la question de l'influence et de la place des choix, la légitimité, changer les croyances sur soi-même, agir pour être reconnu en tant qu'adulte

## Méthode pédagogique

Méthode active et participative

- Apports théoriques
- Exercices et jeux de rôles
- Temps d'échange

## Modalités d'évaluation

- Mise en situation
- Tour de table
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de formation

## Intervenant(s)

### **Tatiana VERRES**

Formatrice et psychologue sociale et cognitive, spécialisée en psychologie du travail et formée aux Thérapies Comportementales et Cognitives.

### **Anne-Cécile CHARLIN**

Formatrice et psychologue du travail, praticienne en PNL et formée aux Thérapies Comportementales et Cognitives.

## Pour aller plus loin

Formation Autodétermination

# Autodétermination

Choisir, décider, agir de manière autonome et responsable



Personnes accompagnées  
en ESAT et en ESMS



Au centre de formation ALGED  
Compétences ou dans vos locaux



8 séances de 3 heures  
soit un total de 24 heures



12 participants maximum



Planning à définir  
avec l'établissement



Avoir identifié des situations de  
blocage (capacité d'agir, prise de  
décision, gestion des choix).



Horaires à définir



Nous consulter

## Présentation

La capacité d'agir est un fondement de l'autodétermination qui se définit par l'aptitude à gouverner sa vie en tenant compte de ses propres capacités. En quelque sorte, être acteur de sa vie et faire des choix, de façon appropriée.

## Objectifs

Amener les participants à augmenter leur propre motivation vers l'autodétermination et acquérir des outils pour y parvenir.

## Les plus de la formation

Deux formatrices sont présentes en permanence.

Une approche basée sur plusieurs champs d'expertises : le handicap au travail, la psychologie, les sciences cognitives, les thérapies cognitivo-comportementales.

## Objectifs pédagogiques :

- Développer ses capacités à réfléchir par soi-même : mener une réflexion en prenant compte des différentes sources pouvant nous conduire à des choix.
- Prendre conscience de l'impact de ses choix dans sa vie et apprendre à choisir.
- Sortir de l'impuissance acquise, ce conditionnement qui conduit à accepter les défaites sans aucune résistance et à se prédire un échec sans avoir essayé.
- Utiliser les nouvelles compétences dans la vie professionnelle et la vie privée.

## Programme

### Apprendre à choisir

- Se questionner pour choisir de manière responsable
- Connaître les choix possibles, les conséquences de chaque option, les ressources existantes, les délais de réflexion. Faire des choix d'adulte responsable

### Dépasser mes idées reçues

- D'où viennent-elles ? Qui m'influence ? Qu'est-ce que je gagne ou perds si je change mon point de vue ?

### Prendre des décisions pour soi

- Quand je demande conseil à quelqu'un, qu'est-ce que j'attends de lui ?
- Quels sont les bénéfices / risques de décider par soi-même ?

### Expérimenter la prise de décision

- Prendre des risques, essayer, faire des erreurs. Suis-je prêt à me tromper ?
- Explorer ses peurs et ses croyances. Mettre en place son plan d'action d'expérimentation individualisé avec l'aide du groupe.

### Solliciter de l'aide

- Identifier les personnes ressources, les personnes de confiance
- Repérer un discours rassurant et tourné vers l'autodétermination

## Méthode pédagogique

- Méthode active et participative
- Apports théoriques

## Modalités d'évaluation

- Mise en situation
- Tour de table
- Questionnaire de satisfaction
- Exercices et jeux de rôles
- Temps d'échange
- Attestation de formation

## Intervenant(s)

### Tatiana VERRES

Formatrice et psychologue sociale et cognitive, spécialisée en psychologie du travail et formée aux Thérapies Comportementales et Cognitives.

### Anne-Cécile CHARLIN

Formatrice et psychologue du travail, praticienne en PNL et formée aux Thérapies Comportementales et Cognitives.

# Sensibilisation à l'autodétermination

Choisir, décider, agir de manière autonome et responsable



Personnes accompagnées  
en ESAT



Au centre de formation ALGED  
Compétences ou dans vos locaux



6 heures de formation



10 participants maximum



Planning à définir  
avec l'établissement



Aucun pré-requis



Horaires à définir



Nous consulter

## Présentation

Cette sensibilisation s'inscrit dans le cadre du plan de transformation des ESAT réaffirmant la nécessité de renforcer les droits et le pouvoir d'agir des personnes en ESAT notamment en lien avec leur parcours professionnel.

## Objectifs

Une journée de sensibilisation ludique, avec des apprentissages basés sur des jeux et des supports adaptés, dont l'objectif est de déclencher l'envie de devenir acteur de sa vie et d'agir en « Être autodéterminé ».

### Objectifs pédagogiques :

- Définir l'autodétermination, s'approprier les notions de choix et de capacité d'agir
- Prendre conscience de ses blocages et de ses ressources
- Identifier les différentes formes d'influence et leurs effets
- Favoriser une attitude plus responsable dans les choix de vie et l'orientation professionnelle
- Redéfinir sa relation à l'autorité (éducateurs, familles)

## Programme

### Matinée

- Présentation de l'intervenant et des participants
- Brainstorming : capacité d'agir, de décider, autodétermination. De quoi s'agit-il ?
- Atelier 1 : Choisir / décider, mon profil (ses avantages & ses inconvénients)

A partir de situations courantes, les participants sont invités à découvrir leur profil de fonctionnement dans les situations de choix, mais aussi leurs conditionnements.

### Après-midi

- Atelier 2 : Dans la vie, qui m'influence ?

Au travers d'un jeu style Cluedo-des-influenceurs, les participants découvrent les différentes formes d'influences et leurs effets sur leur capacité à choisir / décider / agir par eux-mêmes.

- Atelier 3 : Choisir, c'est d'abord connaître les options !

A partir de situations fictives ou réelles, les participants sont invités à élaborer une réflexion autour des choix possibles, enrichissant leur vision par le partage des points de vue et par des outils pratiques d'aide au choix et de la résolution de problème.

- Conclusion
- Tour de table final

### Méthode pédagogique

- Présentation (projection en salle)
- Mises en situation, jeux de rôles, jeux de plateau
- Exercices pratiques et ludiques adaptés (en binôme ou en groupe)
- Echanges – débats

### Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction
- Bilan collectif en fin de journée
- Attestation de formation

### Intervenant(s)

Journée animée par une intervenante, formatrice et psychologue spécialiste du handicap.

#### **Tatiana VERRES**

Formatrice et psychologue sociale et cognitive, spécialisée en psychologie du travail et formée aux Thérapies Comportementales et Cognitives.

#### **Anne-Cécile CHARLIN**

Formatrice et psychologue du travail, praticienne en PNL et formée aux Thérapies Comportementales et Cognitives.



# Prévention des risques physiques du travail

Gestes et postures professionnels



Travailleurs d'ESAT



Au centre de formation ALGED Compétences ou dans vos locaux



1 jour, soit 7 heures



12 participants maximum



Planning à définir avec l'établissement



Pas de pré-requis



En journée et 1/2 journée  
Horaires à définir



Nous consulter

## Présentation

Les travailleurs d'ESAT sont amenés, dans leur activité professionnelle à soulever, mobiliser, déplacer des charges plus ou moins importantes en volume et en poids. Ils peuvent également être amenés à travailler en position statique, susceptible de générer des troubles musculosquelettiques.

Cette formation se réalise sur le lieu habituel de travail afin de permettre une adaptation fine des techniques de prévention.

## Objectifs

Amener les participants à limiter les risques physiques au travail.

## Les plus de la formation

La présence des encadrants durant la formation est possible, même souhaitée par le formateur.

### Objectifs pédagogiques :

- Assimiler les connaissances permettant d'effectuer les gestes professionnels de façon sûre et économique.
- Analyser les contraintes et l'organisation d'une tâche professionnelle pour adapter son comportement.
- Maîtriser une séquence d'échauffement à la prise de poste.

## Programme

### Rappels théoriques

- Nécessité et intérêt de la prévention des risques physiques du travail à notre époque
- Anatomie, physiologie et mécanique nécessaires à la compréhension des risques physiques
- Principes de sécurité et d'économie, le geste juste en manutention

### Applications pratiques

- Echauffement, acquisition d'un programme de 4 minutes à réaliser à la prise de poste
- Pratique de manutention, parcours avec charges diverses
- Etude de cas dans la pratique quotidienne des stagiaires
- Etirements, notions de récupération de l'effort physique
- Synthèse de la journée pour remobiliser les acquis en présence d'un responsable pédagogique et/ou moniteur d'atelier

### Méthode pédagogique

- Exposé théorique avec explications, dessins, maquettes anatomiques
- Mise en pratique tout au long de la formation
- Fiches récapitulatives remises à chaque stagiaire
- Pédagogie présentielle interactive avec mise en situation

### Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'évaluation en début et en fin de formation (quiz adapté au public avec des visuels)
- Bilan collectif en fin d'intervention avec les participants
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de formation

### Intervenant(s)

#### Éric JINDRICH

Kinésithérapeute, ergomotricien, formateur expérimenté auprès des travailleurs d'ESAT

# Prévention des risques physiques du travail

Gestes et postures professionnels



Personnes accompagnées en ESAT et en ESMS



Au centre de formation ALGED Compétences ou dans vos locaux



3 jours ou 6 demi-journées (soit 21 heures de formation)



8 participants maximum



Planning à définir avec l'établissement



Lecture, niveau de base en écriture



Horaires à définir



Nous consulter

## Présentation

Les travailleurs utilisent régulièrement les outils numériques et les réseaux sociaux pour communiquer, se divertir et partager des photos.

Cette formation permet de développer leurs aptitudes et leurs connaissances en matière de prévention liées à l'environnement du numérique et de ses dangers.

## Objectifs

- Acquérir les connaissances pratiques, théoriques et méthodologiques pour une utilisation plus sécurisée de leurs navigations numériques.
- Identifier, repérer les signes avant-coureurs de dangers et adopter la bonne posture.

## Les plus de la formation

- En fonction de vos besoins, nous pouvons adapter la durée du module en allégeant le contenu du programme.
- Pour une mise en pratique, les participants viennent en formation avec le téléphone portable qu'ils utilisent habituellement dans leur vie quotidienne.

## Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'évolution des pratiques numériques et son utilisation
- Adopter une posture adéquate à la bonne utilisation de l'outil numérique
- Identifier les risques et les dangers du numérique.
- Apprendre à protéger ses données personnelles et sa personne avec une utilisation sécurisée et adaptée, ainsi que repérer et lutter contre les actions malveillantes.

## Programme

### Présentation des réseaux sociaux et de leurs usages

- Usages du quotidien : les bienfaits (construction potentielle de liens et de nouvelles relations sociales)

### Fondamentaux pour une bonne utilisation des écrans et des réseaux sociaux

- Cadre de loi
- Préconisations : les comportements à adopter
- Posture relationnelle, individuelle et collective : adopter les bons comportements, du réel au virtuel ou du virtuel au réel, vie sociale, affirmation et présentation de soi

### Risques et danger d'internet

- Hyper connectivité et addiction
- Isolement et retrait dans les interactions sociales
- Arnaque et fraude : message d'hameçonnage, achats, courriels frauduleux, données personnelles, usurpation d'identité
- Contenus choquants et violents : surexposition aux vidéos violentes, forums et propos haineux, sites pornographiques
- Risques d'harcèlement via les réseaux sociaux
- Embrigadement : secte, terrorisme et autres idéologies

### Comment se protéger ? Les actions à mener pour se défendre

### Mise en pratique avec le téléphone portable

- Apprendre à protéger l'accès à ses données personnelles, à gérer l'envoi d'informations de manière sécurisée
- Identifier et savoir comment agir contre des actions malveillantes

### Méthode pédagogique

- Méthodes actives alternant apports théoriques et mises en pratique à l'aide d'outils numériques
- Travail en binôme, interaction entre les participants par des échanges d'expérience, jeux et témoignages
- Création d'un support avec les documents utiles à la bonne utilisation des réseaux

### Modalités d'évaluation

- Evaluation des acquis : questionnaire d'évaluation en début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de formation

### Intervenant(s)

#### Jérôme RONCHI

Formateur et chargé d'insertion professionnelle



# Règlement intérieur d'ALGED Compétences

## Article 1 : personnel assujetti

Le présent règlement s'applique à tous les participants de formation. Chaque participant s'engage à le respecter lorsqu'il suit une formation dispensée par ALGED Compétences.

## Article 2 : conditions générales

Toute personne en stage doit respecter le présent règlement pour toutes les questions relatives à l'application de la réglementation en matière d'hygiène et de sécurité, ainsi que les règles générales et permanentes relatives à la discipline.

## Article 3 : hygiène et sécurité

La prévention des risques d'accidents et de maladies est impérative et exige de chacun le respect total de toutes les prescriptions applicables en matière d'hygiène et de sécurité.

## Article 4 : maintien en bon état du matériel

Chaque participant a l'obligation de conserver en bon état le matériel qui lui est confié. Il doit en faire un usage conforme à son objet et selon les règles délivrées par le formateur.

## Article 5 : consignes d'incendie

L'emplacement des extincteurs est identifié par affichage. En cas d'alerte incendie, arrêter le travail en cours et suivre les instructions dans le calme.

## Article 6 : accident

Tout accident ou incident survenu en cours de formation doit être immédiatement déclaré au formateur par le participant accidenté ou les personnes témoins de l'accident.

## Article 7 : boissons alcoolisées et drogues

Il est interdit aux stagiaires de pénétrer ou de séjourner en état d'ivresse dans l'organisme ainsi que d'y introduire des boissons alcoolisées.

## Article 8 : interdiction de fumer

Il est interdit de fumer dans les lieux fermés qui accueillent du public. Des espaces extérieurs sont à disposition.

## Article 9 : responsabilité en cas de vol ou d'endommagement de biens personnels

ALGED Compétences décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration des objets personnels déposés par les participants dans son enceinte.

## Article 10 : horaires - absence et retards

Les participants sont tenus de respecter les horaires de formation. En cas d'absence ou de retard, les participants doivent avertir ALGED Compétences en contactant le numéro indiqué sur la convocation de formation.

## Article 11 : comportement

Chaque participant doit veiller à son comportement : respect des autres participants et respect de l'équipe encadrante.

## Article 12 : mesures disciplinaires

Tout manquement du stagiaire à l'une des prescriptions du présent règlement intérieur pourra faire l'objet d'une sanction. Selon la gravité du manquement constaté, la sanction pourra consister en un avertissement, un rappel à l'ordre ou une exclusion définitive de la formation. Toute sanction donnera lieu à une information à l'employeur.

## Article 13 : publicité du règlement

La circulation de l'information se fait par l'affichage sur les panneaux prévus à cet effet.



83 rue Gorge de Loup

69009 LYON

04 78 47 18 03

[alged.compétences@alged.com](mailto:alged.compétences@alged.com)

[www.alged.com](http://www.alged.com)