

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.