ACR TH 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
30/04/2019

Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
Mont de Marsan
Les 7 & 8 mars 2019
+ Le 29 mars 2019

➲ **Groupe 2**
Agen
Les 18 & 19 mars 2019
+ Le 25 avril 2019

➲ **Groupe 3**
Pau
Les 1er & 2 avr. 2019
+ Le 26 avril 2019

➲ **Groupe 4**
Bergerac
Les 9 & 10 mai 2019
+ Le 21 juin 2019

➲ **Groupe 5**
Bordeaux
Les 5 & 6 juin 2019
+ Le 9 juillet 2019

Interlocuteur Opco Santé

Marine PALLAS,
Technicienne de pôle ingénierie
actionscoregionalesNA.aquitaine@unifaf.fr

Interlocuteur OF

PONT FAY Isabelle

Intervenants

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 rencontre 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 éomitions 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*

- **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.