L'AUTODETERMINATION

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de formation

- Comprendre le concept d'autodétermination et son importance.
- Identifier ses propres besoins, désirs et objectifs.
- Identifier les obstacles personnels et externes à l'autodétermination.
- Développer des stratégies concrètes pour prendre des décisions et renforcer l'autodétermination.
- Créer un plan d'action personnel pour mettre en œuvre ces stratégies.

Financement

Tarif : formation pouvant être prise en charge par l'OPCO dans le cadre du plan de formation

- **Pour les salariés d'entreprise ou d'association :**
  - **en inter : 280 € par personne**
  - **en intra : 700 € à Étampes (pour un autre site géographique, nous consulter)**

Programme pédagogique

1. Introduction

Définition et concepts clés : Présentation interactive de l'autodétermination : définition (concept, limites, différences avec la liberté), composantes (choix, contrôle, motivation).

2. Piliers et obstacles de l'autodétermination

Les piliers : prise de décision, résolution de problèmes, gestion des émotions. L'importance de la motivation. L'impact de l'environnement. Les besoins, désirs et objectifs personnels.

3. Stratégies pour développer l'autodétermination

Processus de prise de décision. Techniques de fixation d'objectifs SMART. Outils de planification et d'organisation. Méthodes pour surmonter les obstacles et les échecs.

4. L'autodétermination dans les relations interpersonnelles

Communication assertive et respect des besoins des autres. Importance de l'empathie et de la compréhension mutuelle. Prise en compte des limites et des contraintes de son environnement personnel et professionnel.

5. Élaboration d'un plan d'action

Atelier pratique : Chaque participant élabore un plan d'action simple pour atteindre un objectif personnel. Cela inclut des étapes concrètes et des ressources nécessaires.

Public

Tout salarié travaillant en ESAT.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont.

Certification

Formation non certifiante.

Pour plus d'informations, nous contacter par téléphone au 01 60 80 91 52 ou par mail à contact@horizons91.fr

HORIZONS - 10, chemin du Larris - 91 150 ETAMPES - SIRET : 428 261 960 00036 - APE : 8559 A

Moyens pédagogiques

Salles de formation en corrélation avec le nombre de stagiaires présents, équipées d'un paperboard et / ou d'un tableau blanc et/ou d'un vidéoprojecteur.

Remise de supports pédagogiques écrits pour chaque séquence de formation.

Plans d'action.

Vidéos, témoignages, articles de presse.

Jeux de rôle, études de cas.

Moyens d'évaluation

Afin de permettre d'évaluer les acquis de chaque stagiaire, l'évaluation des mises en situation permettra de vérifier si les principes essentiels découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux. Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation afin de permettre à celui-ci de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire (qualité organisationnelle et pédagogique de la formation) sera effectuée en fin de formation.

Méthodes pédagogiques

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.

Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.

Les techniques pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Apports théoriques en ouverture de séquences ou clôturant une activité collective ou en sous-groupe de réflexion.
- Observation de situations (vidéos).
- Activités en individuel et en groupes (analyse).
- Mises en situation
- Brainstorming.

Moyens d'encadrement

L'encadrement des stagiaires sera assuré par la direction et la coordination d'Horizons ainsi que par le formateur.

Modalités d'accès : Inscription directe auprès d'Horizons ou positionnement par une entreprise.

Délais d'accès : Variable car en fonction de la programmation annuelle. 2 mois au plus.

Modalités d'organisation : Formation en continue ou séquencée sur 2 semaines et en présentiel.

12 stagiaires environ.

Accessibilité : Bâti plain-pied - couloirs larges - salle accessible directement depuis le parking.

RER C à 20 minutes à pied et lignes de bus à 5 minutes.

Formateurs

- Psychopraticienne—sophrologue
- Praticienne certifiée en PNL, psychopédagogie et Gestion des conflits
- Praticienne en CNV

Lieu

Étampes. Possibilité d'organiser cette formation sur d'autres sites géographiques à la demande du client ou du commanditaire.

Durée et dates

Durée : 7 heures. De 9 h 00 à 17 h 00. Variable selon les besoins.

Dates : formations semestrielles. Nous contacter.

Pour aller plus loin

Pour plus d'informations sur les indicateurs de résultats (taux de satisfaction, de certification, d'insertion dans l'emploi, nombre de stagiaires formés, ...), visitez notre site internet www.horizonsformations.fr