

---

## Programme de Formation

---

# Être acteur de ses choix au quotidien : développer son autodétermination en ESAT

### Organisation

---

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Travailleurs en Esat



#### **Objectifs pédagogiques**

Permettre aux participants de prendre davantage part aux décisions qui les concernent, de mieux exprimer leurs envies et de développer leur capacité à agir dans leur vie personnelle et professionnelle.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre la notion d'autodétermination ;
- Identifier leurs envies, leurs besoins et leurs points forts ;
- Exprimer un choix ou une préférence ;
- Participer à des décisions concernant leur quotidien ou leur travail ;
- Repérer les personnes pouvant les accompagner dans leurs projets ;
- Définir un objectif personnel ou professionnel réaliste.



#### **Description**

##### **Séquence 1 : Mieux comprendre l'autodétermination**

###### **Objectifs**

- Découvrir la notion d'autodétermination.
- Comprendre son importance dans la vie quotidienne.

###### **Contenus**

- Être acteur de sa vie.
- Faire des choix qui me concernent.
- Mes droits et ma place dans les décisions.

###### **Activités**

- Échanges autour de situations vécues.
- Travail à partir d'images du quotidien.
- Quiz interactif.

##### **Séquence 2 : Mieux me connaître pour mieux choisir**

###### **Objectifs**

- Identifier ce qui est important pour moi.
- Reconnaître mes capacités et mes ressources.

###### **Contenus**

- Ce que j'aime.
- Ce que je sais faire.



- Ce qui me motive.

**Activités**

- Atelier "Mes qualités".
- Exercices de classement des préférences.
- Supports illustrés FALC.

**Séquence 3 : Exprimer mes envies et mes choix**

**Objectifs**

- Oser dire ce que je pense.
- Exprimer un accord, un refus ou un besoin.

**Contenus**

- Donner son avis.
- Dire oui, dire non.
- Faire une demande.

**Activités**

- Jeux de rôle.
- Mises en situation professionnelles et personnelles.
- Travail en binômes.

**Séquence 4 : Faire des choix et prendre des décisions**

**Objectifs**

- Réfléchir avant de décider.
- Comprendre les conséquences possibles d'un choix.

**Contenus**

- Les avantages et les difficultés d'une décision.
- Le droit à l'erreur.
- Être aidé sans être remplacé.

**Activités**

- Études de cas simples.
- Analyse collective de situations concrètes.
- Tableau visuel d'aide à la décision.

**Séquence 5 : Construire mon projet**

**Objectifs**

- Identifier un objectif personnel ou professionnel.
- Repérer les étapes pour y parvenir.

**Contenus**

- Mon projet aujourd'hui.
- Les aides possibles.
- Les personnes ressources.

**Activités**

- Création d'une fiche projet individuelle.
- Présentation volontaire au groupe.
- Élaboration d'un plan d'action simple.

 **Prérequis**

Aucun



## **Modalités pédagogiques**

Cette formation s'appuie sur une pédagogie active, participative et adaptée aux capacités de compréhension des travailleurs d'ESAT. Les contenus sont présentés à l'aide de supports visuels, d'illustrations, de pictogrammes et de documents ludique afin de favoriser l'appropriation des notions abordées. Les apprentissages sont construits à partir de situations concrètes issues du quotidien des participants (travail, déplacements, loisirs, logement, vie sociale) afin de faciliter les liens avec leur expérience personnelle. Les échanges collectifs, les travaux en petits groupes, les jeux de rôle et les mises en situation permettent aux participants d'expérimenter l'expression de leurs choix, la prise de décision et la formulation de leurs besoins. Une attention particulière est portée à la valorisation des compétences et des réussites de chacun afin de renforcer la confiance en soi et le sentiment de pouvoir agir. Le formateur favorise un climat bienveillant, encourage la participation de tous et adapte son accompagnement au rythme et aux besoins du groupe. Tout au long de la formation, des exercices pratiques et des temps de reformulation permettent de vérifier la compréhension des participants et de consolider les acquis.

### **Adaptation au public**

L'animation privilégie des séquences courtes et variées afin de maintenir l'attention des participants. Les explications théoriques sont limitées au profit d'activités expérientielles favorisant l'apprentissage par l'action. Les consignes sont formulées dans un langage simple et accessible, avec un recours systématique à la reformulation et aux supports visuels. Les participants sont encouragés à s'exprimer librement et à partager leurs expériences dans le respect du rythme et des capacités de chacun.



## **Moyens et supports pédagogiques**

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc  
Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos  
Support de formation/ressources documentaires mis à disposition du stagiaire



## **Modalités d'évaluation et de suivi**

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation afin de mesurer progressivement la compréhension des participants et leur capacité à mobiliser les notions abordées. Elle repose principalement sur l'observation des participants lors des échanges, des exercices pratiques, des mises en situation et des travaux individuels ou collectifs. Le formateur évalue notamment la capacité des participants à identifier leurs préférences, exprimer un choix, formuler un besoin, participer à une prise de décision et repérer les ressources pouvant les accompagner dans leurs projets. En fin de formation, une évaluation des acquis est proposée sous une forme adaptée au public, à travers un quiz illustré, des mises en situation simples ou un échange collectif permettant à chacun de verbaliser ce qu'il retient de la journée. Cette évaluation vise à valoriser les apprentissages réalisés et à renforcer la confiance des participants dans leur capacité à agir et à faire des choix. Une évaluation de la satisfaction est également réalisée à l'issue de la formation à l'aide d'un support accessible et compréhensible par tous (questionnaire simplifié, pictogrammes ou expression orale accompagnée).