

The logo for ALGED, featuring the word "ALGED" in a stylized, multi-colored font (blue, green, purple, yellow).

FAIRE DU HANDICAP UNE FORCE



CATALOGUE DE FORMATION

ALGED *Compétences*
FAIRE DU HANDICAP UNE FORCE



2024



Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

L'ALGED

Créée en septembre 1954, l'ALGED est l'Association Lyonnaise de Gestion d'Établissements 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, 1 448 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 15 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.

ALGED Compétences a obtenu 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 délégué des travailleurs en ESAT p.10
- Être représentant au Conseil de la Vie Sociale p.12
- Être représentant au sein de l'instance mixte p.14
- Autonomie dans les formalités administratives de la vie courante et professionnelle p.16
- La citoyenneté p.18

Développement de la personne

- Communication, expression et relation p.20
- Affirmation de soi p.22
- Autodétermination p.24
- Sensibilisation à l'autodétermination p.26

Santé et sécurité

- Prévention des risques physiques du travail p.28
- Prévention des risques du numérique p.30
- Maîtriser le stress p.32
- Sensibilisation à l'hygiène et à l'image de soi p.34

Règlement intérieur

p.36

Chiffres clés

En 2023,

561 apprenants formés

609 heures de formations réalisées

94% des apprenants en situation de handicap sont satisfaits de la qualité de l'animation



Chiffres au 16/11/2023

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

« J'ai adoré et je recommande à d'autres personnes »

Formation Pôle passerelle

Octobre 2023

« J'ai aimé apprendre sur les réseaux sociaux et faire attention à mon temps d'utilisation. Tout était intéressant »

Formation Prévention des risques du numérique

Octobre 2023

Se préparer à travailler

Découvrir et se familiariser avec le monde du travail



Jeunes en Institut Médico-Educatif



ESAT Hélène Rivet

83 rue Gorge de Loup - Lyon 9e



15 séances + 1/2 journée préparatoire
soit un total de 85h



6 participants



2 jours par semaine
Planning à définir



Avoir au moins 16 ans

Être capable de rester assis en salle,
une journée et de se rendre sur le
lieu de formation



9h - 12h puis 13h30 - 16h



Nous consulter

Présentation

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

L'objectif est d'apprendre à mieux se connaître pour construire, mûrir et valider son projet d'insertion.

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
- Identifier 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

- Quiz début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan collectif en fin de formation en présence des chefs de service et des référents IME.
- Bilan individuel tripartite
- Bilan pédagogique écrit
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Joëlle COOK

Formatrice en insertion et chargée d'insertion professionnelle, expérimentée auprès de personnes en situation de handicap.

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

Pôle passerelle

Travailleurs d'ESAT : décider de son avenir professionnel



Travailleurs d'ESAT



ESAT Hélène Rivet

83 rue Gorge de Loup - Lyon 9e



30 séances

soit un total de 180 heures



8 participants maximum



1 jour par semaine

Janvier à octobre



Être capable de rester assis en salle
et de se rendre sur le lieu de formation



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.

L'objectif est de 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 l'insertion en 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
- Identifier 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 : 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.
- Apport de témoignages de salariés du milieu ordinaire qui ont effectué un parcours au SIP ou/et suivi la formation Pôle passerelle.

Connaissance des techniques de recherche de stage

- Apprendre à entrer en contact et à se présenter à des employeurs (lettre de motivation...)
- Choisir d'effectuer un stage en milieu ordinaire : d'une durée de 2 semaines à 1 mois, 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, écoute active
- Apport de connaissances, exercices en groupe, en binôme et en individuel, expression orale, mimes, jeux de rôles, Internet, logiciel Word
- Entretiens individuels à la demande

Modalités d'évaluation

- Quiz début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan individuel : en milieu et en fin de formation, suivi d'un bilan pédagogique écrit
- Bilan collectif en fin de formation
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Joëlle COOK

Formatrice en insertion et chargée d'insertion professionnelle, expérimentée auprès de personnes en situation de handicap.

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

Être délégué des travailleurs en ESAT



Travailleurs en ESAT, élus à la fonction de délégué des personnes



Au centre de formation ALGED Compétences ou dans vos locaux



2 jours, soit 14 heures
En option : 4 séances complémentaires de 2h étalées sur l'année



8 participants maximum



Possibilité de demi-journées



Être élu à la fonction de délégué des personnes



9h-12h puis 13h-16h



Nous consulter

Présentation

Dans le cadre de la loi du 21 février 2022, le décret n° 2022-1561 du 13 décembre 2022 prévoit **l'élection de représentants des personnes accompagnées en ESAT. Ces délégués auront à recueillir et transmettre les demandes individuelles de leurs collègues et siégeront à l'Instance mixte mise en place par ce même décret.**

Dans ce cadre, les ESAT ont à former les travailleurs à ces nouvelles fonctions et à les accompagner.

La formation proposée vise à permettre aux élus délégués des travailleurs d'exercer leur mission de représentation de leurs collègues.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le rôle du délégué des personnes et ses limites
- Comprendre le contexte dans lequel se réalise la mission, le rôle de l'Instance mixte et du CVS
- Connaître les principaux droits et devoirs des personnes accompagnées en ESAT.
- Acquérir des savoir-être adaptés à la réalisation de la mission : savoir prendre du recul face aux demandes relayées, savoir expliquer ses limites, savoir relayer, respecter l'exigence de confidentialité, savoir gérer les affects induits par la mission
- Savoir s'organiser pour exercer sa mission, gérer ses temps de délégation

Programme

Séquence 1

- Droits des personnes accompagnées en référence à la loi 2002-2 et aux nouvelles dispositions du plan de transformation des ESAT
- Le statut du travailleur en ESAT
- Le rôle de l'Instance mixte
- Le rôle du CVS et la différence avec l'Instance mixte

Séquence 2

- Missions du délégué des travailleurs (devoirs, confidentialité, moyens d'action, limites)
- Notion de qualité de vie au travail, d'hygiène et sécurité au travail
- Outils et ressources sur lesquels s'appuyer

Séquence 3

- La communication sur son rôle de délégué
- L'accueil de ses collègues
- La transmission des demandes individuelles
- La communication avec les encadrants, avec la direction

Séquence 4

- L'organisation de ses temps de délégation, le travail avec les autres délégués
- Se protéger des affects difficiles liés à la mission
- Les lieux et personnes ressources pour passer le relai

En option, séquences 5 à 8

- Permettre, au cours de l'année, aux délégués d'échanger sur les problèmes rencontrés dans l'exercice de leur mission et leur apporter les soutiens formatifs nécessaires : explications du contexte, analyses de situation, gestion du stress, conseils de communication, etc...

Méthode pédagogique

- Supports de présentation en FALC et vidéos adaptées
- Pédagogie active autour d'exercices pratiques, d'exemples concrets rattachés aux réalités de l'expérience des participants

Modalités d'évaluation

- Quiz de début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan collectif de fin de formation
- Compte rendu de formation
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Virginie ARGOUD

Formatrice diplômée et expérimentée auprès de travailleurs d'ESAT

Décembre 2023

Organisme de formation enregistré sous le N° : 84691898669 - Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

Être représentant au Conseil de la Vie Sociale (CVS)



Représentants des usagers élus du CVS



Au centre de formation ALGED Compétences ou dans vos locaux



3 jours, soit 18 heures



8 participants maximum



Possibilité de demi-journées



Être élu titulaire ou suppléant de CVS



9h-12h puis 13h-16h



Nous consulter

Présentation

Cette formation est destinée aux élus titulaires ou suppléants des Conseils de la Vie Sociale. Elle apporte à chacun les connaissances et les moyens nécessaires pour porter la parole des personnes qu'il représente et assumer pleinement son rôle.

Objectifs pédagogiques :

- 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
- 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
- Identifier le rôle de l'instance mixte

Programme

Le conseil à la Vie Sociale

- La composition du CVS
- Les élections
- Le rôle 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

L'Instance mixte

- La composition de l'Instance mixte
- Le rôle de l'instance mixte
- La participation des représentants 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

- Quiz début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan collectif en fin de formation
- Compte rendu de formation
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Virginie ARGOUD

Formatrice diplômée et expérimentée auprès de travailleurs

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

Être représentant au sein de l'instance mixte



Travailleurs en ESAT



Au centre de formation ALGED
Compétences ou dans vos locaux



2 jours soit 14 heures



8 participants maximum



Possibilité de 4 demi-journées



Être élu participant à l'Instance mixte



A définir



Nous consulter

Présentation

Dans le cadre de la loi du 21 février 2022, le décret n° 2022-1561 du 13 décembre 2022 prévoit la mise en place dans tous les ESAT d'une **instance mixte consultative au sujet de la santé, la sécurité, la qualité de vie au travail et la prévention des risques professionnels**.

Cette instance regroupe des représentants des salariés encadrants et des personnes accompagnées (délégués des travailleurs et représentants au CVS). La formation proposée vise à permettre à ces élus d'exercer leur mission au sein de cette nouvelle instance.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le rôle et le fonctionnement de l'instance mixte
- Savoir prendre sa place dans l'instance
- Acquérir les notions clés relatives aux compétences de l'instance en matière de santé et de sécurité au travail, de prévention des risques professionnels et de qualité de vie au travail

Programme

Séquence 1

- Le rôle de l'instance mixte : compétences, champ d'action et limites
- La composition de l'instance : statuts et rôles de chacun des membres
- Le fonctionnement de l'instance et le règlement intérieur
- La préparation de l'instance, se positionner pendant l'instance, rendre compte à ses collègues

Séquence 2

- Définition de la santé et la sécurité au travail
- Les obligations respectives de l'employeurs et des travailleurs
- La prise en compte du handicap dans la santé et la sécurité au travail
- Etudes des situations professionnelles mettant en jeu la santé et la sécurité au travail

Séquence 3

- Les différents types de risques professionnels
- La prévention : rôle de l'employeur, rôle des travailleurs
- La prise en compte du handicap dans les risques professionnels
- Le Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels

Séquence 4

- Les critères d'évaluation de la qualité de vie au travail
- Les éléments favorables et défavorables pour la qualité de vie au travail
- La prise en compte du handicap dans la qualité de vie au travail
- Etudes des situations professionnelles mettant en jeu la qualité de vie au travail

Méthode pédagogique

- Supports de présentation en FALC et vidéos adaptées
- Jeu spécifique adapté
- Pédagogie active autour d'exercices pratiques, d'exemples concrets rattachés aux réalités de l'expérience des participants

Modalités d'évaluation

- Quiz en début et en fin de formation
- Compte rendu de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Virginie ARGOUD

Formatrice diplômée et expérimentée auprès de travailleurs d'ESAT

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

Autonomie dans les formalités administratives

de la vie courante et professionnelle



Personnes accompagnées en ESAT



Au centre de formation ALGED Compétences ou dans vos locaux



3 jours, soit 21 heures



8 participants maximum



Planning à définir avec l'établissement



Être capable de remplir un formulaire



Horaires à définir



Nous consulter

Présentation

Cette formation permet de développer l'autonomie dans l'approche des différentes formalités administratives de la vie courante et professionnelle.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les différents organismes administratifs auprès desquels les personnes accompagnées réalisent leurs démarches
- Comprendre et assimiler le fonctionnement des aides octroyées
- 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

- Quiz début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan collectif en fin de formation
- Compte rendu de formation
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Jérôme RONCHI

Formateur et chargé d'insertion professionnelle, expérimenté auprès de travailleurs d'ESAT

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

La citoyenneté

Être citoyen, connaître ses droits et ses devoirs



Personnes accompagnées en ESAT
ou en ESMS



Au centre de formation ALGED
Compétences ou dans vos locaux



2 jours, soit 12 h



10 participants maximum



Planning à définir
avec l'établissement



Pas de pré-requis



9h-12h puis 13h-16h



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.

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

- Quiz début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan collectif en fin de formation
- Compte rendu de formation
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Formateur expérimenté auprès de travailleurs en situation de handicap

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

Communication Expression Relation

Bien communiquer pour améliorer ses relations



Travailleurs en ESAT



Au centre de formation ALGED
Compétences ou dans vos locaux



6 séances de 3 heures, soit 18 heures
+ 1 séance de restitution individuelle



8 participants maximum



Planning à définir
avec l'établissement



Être volontaire pour la formation
Base en lecture-écriture



Horaires à définir



Nous consulter

Présentation

Découvrir et exercer de nouvelles habiletés psychosociales utiles pour interagir efficacement et en harmonie avec l'autre, le groupe au travail : écouter, comprendre, s'exprimer.

La formation proposée vise à favoriser les relations harmonieuses et la communication efficace par un entraînement des habiletés : écoute, expression, bienveillance...

Les plus de la formation

Une approche basée sur plusieurs champs d'expertises : la psychologie, la CNV (Communication Non Violente), l'écoute active et la PNL (Programmation Neuro-Linguistique)

Objectifs pédagogiques :

- Renforcer sa capacité à se centrer et à écouter avant de parler
- Recevoir une consigne et savoir reformuler, structurer, repérer les points les plus importants
- Comprendre les attendus sociaux, mobiliser des niveaux de langue ajustés et contrôler ses réactions spontanées
- Structurer ses idées
- Réagir à une contrariété, une tension, un conflit
- Gagner en clarté et en formulation de ses idées à l'oral : approche de l'argumentation

Programme

Séance 1 : exprimer son point de vue

Séance d'introduction à la Communication : lors de cette séance, les participants découvrent les bases de la Communication Non violente (CNV).

Séance 2 : formuler une demande

Cette séance centrée sur la demande permet aux participants de mieux se connaître, de développer l'empathie à l'égard des besoins des autres, de s'entraîner à s'exprimer sans stress.

Séance 3 : accueillir / exprimer une remarque

Par un travail de repérage du discours et d'élaboration de leur pensée, les participants apprennent à formuler une remarque bienveillante.

Séance 4 : réagir à une contrariété

Cette séance met en perspective le ressenti émotionnel et les attentes afin de faciliter l'expression de sa contrariété sur un registre bienveillant.

Séance 5 : exprimer son désaccord

Cette séance met en perspective les pensées et les paroles, par des techniques favorisant l'expression authentique et constructive pour gérer le désaccord sans entrer dans le conflit.

Séance 6 : communiquer pour mieux coopérer

Lors de cette dernière séance, l'ensemble des compétences sont retravaillées par de la pratique en situation, en lien avec le travail.

Séance 7 : bilans individuels en fin de parcours

Restitution tripartite (avec un encadrant de l'ESAT) de 30 minutes par participant.

Méthode pédagogique

Pédagogie active autour d'exercices pratiques, d'exemples concrets rattachés aux réalités de l'expérience des participants. En inter séances, des exercices pourront être donnés aux participants afin d'élaborer et favoriser une préparation de soi à communiquer ou d'entraîner une nouvelle compétence en situation.

Modalités d'évaluation

- Quiz et mises en situation
- Bilans collectifs en fin de formation à l'oral
- Bilans individuels : restitution tripartite suivie d'un compte rendu écrit.
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Anne-Cécile CHARLIN

Formatrice et psychologue du travail, praticienne en PNL et formées aux thérapies comportementales et cognitives. Expérimentée auprès de travailleurs d'ESAT.

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

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



8 séances de 2,5 heures
soit un total de 20 heures



10 à 12 participants maximum



Planning à définir
avec l'établissement



Être volontaire pour la formation



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.

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
- 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

- Quiz début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan collectif en fin de formation
- Compte rendu de formation
- Certificat de réalisation

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

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

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.

L'objectif de cette formation est d'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
- Mise en situation
- Exercice, jeux de rôles et temps d'échanges

Modalités d'évaluation

- Quiz début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan collectif en fin de formation
- Compte rendu de formation
- Certificat de réalisation

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.

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

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



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.

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 de satisfaction
- Bilan collectif en fin de formation
- Certificat de réalisation

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.

ou

Anne-Cécile CHARLIN

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

Pour aller plus loin

Formation Autodétermination

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

Prévention des risques physiques du travail

Gestes et postures professionnels



Travailleurs d'ESAT



Au centre de formation ALGED Compétences ou dans vos locaux



En journée ou 1/2 journée
7 heures de formation



12 participants maximum



Planning à définir



Aucun pré-requis



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. L'objectif est d'amener les participants à limiter les risques physiques au travail.

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

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

- Quiz début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan collectif en fin de formation
- Compte rendu de formation
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Éric JINDRICH

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

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

Prévention des risques du numérique

Liés à internet et aux réseaux sociaux



Personnes accompagnées
en ESAT et en ESMS



Au centre de formation ALGED
Compétences ou dans vos locaux



3 jours ou 6 demi-journées
21 heures de formation



8 participants maximum



Planning à définir
avec l'établissement



Être capable de compléter un
questionnaire



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.

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 :

- Acquérir les connaissances pratiques, théoriques et méthodologiques pour une utilisation plus sécurisée
- Comprendre l'évolution des pratiques numériques et leur utilisation
- Identifier les risques et les dangers du numérique
- Protéger ses données personnelles et sa personne avec une utilisation sécurisée et adaptée 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.

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

- Quiz début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan collectif en fin de formation
- Compte rendu de formation
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Jérôme RONCHI

Formateur et chargé d'insertion professionnelle, expérimenté auprès de travailleurs d'ESAT

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

Maîtriser le stress

Se détendre, s'apaiser, gagner en confiance



Personnes accompagnées
en ESAT et en ESMS



Au centre de formation ALGED
Compétences ou dans vos locaux



15h de formation
+ 1 séance d'essai pour positionnement
proposée en amont de la formation



8 participants maximum



11 séances de 1h30



Pas de pré-requis



Horaires à définir



Nous consulter

Présentation

Parfois le stress nous empêche d'agir ou de nous sentir bien. L'excès de stress a des effets négatifs sur la santé. En particulier, il peut générer des pertes d'énergie (fatigue). Il peut aussi perturber la confiance en soi et en l'avenir.

Cette formation, par le biais d'exercices simples et reproductibles dans tous les contextes de la vie (travail, vie privée et vie sociale) permet d'apprendre à repérer le stress, se détendre et vise à renforcer la confiance en soi.

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à repérer et comprendre le stress
- Apprendre à se détendre
- Apprendre à respirer pour se calmer
- Développer la confiance en soi et en son environnement

Programme

- Repérer et comprendre le stress : pourquoi et comment on est stressé
- Respirer pour se calmer : les différentes manières de respirer et ce que ça apporte
- Bien sentir son corps : apprendre à ressentir son corps, mieux se connaître, avoir confiance
- Détendre ses muscles et ses tensions
- Penser à des images qui font du bien
- Penser du bien de soi-même
- Connaître ses points forts et s'en servir
- Penser à l'avenir avec confiance

Méthode pédagogique

- Pédagogie active et participative
- Apports théoriques adaptés
- Exercices de mise en pratique
- Echanges autour des effets des pratiques
- Techniques de sophrologie

Modalités d'évaluation

- Retours après les mises en pratique
- Retour collectif des expériences stagiaires entre les sessions
- Bilan collectif de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Virginie ARGOUD

Formatrice en intervention sociale, sophrologue. Expérimentée auprès du public en situation de handicap, notamment travailleurs d'ESAT.

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

Sensibilisation à l'hygiène et à l'image de soi



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 prérequis



Horaires à définir



Nous consulter

Présentation

Une hygiène soignée et une présentation adaptée favorisent la confiance en soi et facilitent l'insertion sociale et professionnelle.

Cette formation vise à faire prendre conscience de la nécessité de prendre soin de soi au quotidien, par plaisir et par devoir pour valoriser son image et respecter son entourage.

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience de l'importance de l'hygiène dans le cadre de la vie professionnelle et personnelle
- Acquérir les principes de base de l'hygiène
- Identifier l'impact de son apparence sur la manière dont les autres nous perçoivent
- Développer le plaisir à prendre soin de soi
- Mettre en place une routine quotidienne, et s'y tenir

Programme

Prendre soin de sa présentation

- Savoir valoriser son image (soins, maquillage, coiffure, rasage)
- Prendre conscience de l'image que l'on renvoie
- Comment constituer une trousse d'hygiène ?

L'hygiène de soi au quotidien

- Que signifie « Prendre soin de soi » ?
- La toilette corporelle, l'hygiène buccale, les mains, les cheveux (quand ? comment ? pourquoi ?)
- Importance de mon hygiène : dans ma vie sociale et professionnelle, pour moi-même et les autres

La tenue vestimentaire

- Adapter sa tenue vestimentaire aux circonstances (professionnel, familial, amical...)
- Apprendre à associer les couleurs et tenir compte de la morphologie afin de se mettre en valeur
- Hygiène et entretien des vêtements (lavage et repassage)

Méthode pédagogique

- Pédagogie active et participative.
- Apports théoriques adaptés
- Tour de table
- Se donner des challenges entre les séances et sortir de sa zone de confort

Modalités d'évaluation

- Quiz début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Bilan collectif en fin de formation
- Compte rendu de formation
- Certificat de réalisation

Intervenant(s)

Chargée d'insertion professionnelle et formatrice expérimentée auprès de travailleurs en ESAT.

Contact

04 78 47 18 03

alged.competences@alged.com

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 - absences 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.

Faire une demande de formation

- Contactez-nous au 04 78 47 18 03 ou par mail à alged.compétences@alged.com
- Recueil de votre besoin en formation, puis étude de la demande
- Réalisation d'un devis à nous retourner signé
- Programmation de la formation
- Signature de la convention de formation

ALGED *Compétences*

FAIRE DU HANDICAP UNE FORCE

83 rue Gorge de Loup
69009 LYON
04 78 47 18 03
alged.compétences@alged.com

www.alged.com/alged-compétences

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

18 décembre 2023