

DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

DHA002

Public

Professionnels en situation de handicap

Pré-requis

Aucun

Durée

2 jours – 12 heures

Modalités

Présentiel

 Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

Type de validation

Certificat de réalisation

Attestation de fin de formation

Dates et lieux

A définir – En vos locaux

Intervenant

Nicolas GAUGUÉLIN

Formateur dans l'environnement médico-social et public en situation de handicap

Tarifs

Nous consulter

Contexte

- Les personnes en situation de handicap peuvent souvent se dévaloriser. Tant pour des raisons culturelles, qu'institutionnelles, leur condition de personnes stigmatisées a contribué à négliger leur image personnelle. Celle-ci est parfois le reflet de leur exclusion sociale.
- Enfin, un grand nombre de salariés travaillant en ESAT manquent de confiance en eux, ce qui peut avoir comme conséquence des difficultés relationnelles dans leur vie sociale ou professionnelle.
- Avoir confiance en soi, s'estimer, exprimer sa personnalité en respectant celle des autres, gérer positivement son stress et ses émotions sont des compétences qui affectent autant sa qualité de vie professionnelle que son bien-être personnel.
- L'inclusion des personnes en situation de handicap ou à besoins particuliers est, de nos jours, un sujet plus que jamais d'actualité. Ainsi, au même titre que n'importe quel actif, les personnes nécessitant un accompagnement en ESAT, doivent développer leurs compétences, qu'elles soient personnelles ou professionnelles. En lien avec les particularités de leur fonctionnement, elles doivent bénéficier d'une formation adaptée, respectueuse de leur personnalité, leur permettant d'acquérir suffisamment de confiance en soi pour s'épanouir pleinement dans leurs relations aux autres, tant au niveau personnel que professionnel. De plus, il apparaît important que les personnes accompagnées puissent enrichir leurs habiletés sociales, et acquérir les outils nécessaires à la gestion du stress et des émotions, mais aussi les clés pour décoder l'autre, et y répondre de manière adaptée afin de ne plus seulement être intégrées à la société mais pour véritablement être incluses dans celle-ci.

Résultats Attendus

- Mieux se connaître
- Apprendre à communiquer en public
- Améliorer sa relation avec les autres
- Gagner en confiance en soi et en autonomie
- Gérer son stress
- Accepter et s'adapter aux contraintes

Objectifs Pédagogiques

- Comprendre que la confiance en soi est un atout pour bien communiquer et s'insérer
- Connaître ses émotions pour avoir confiance en soi
- Identifier ses points forts (talent et compétence) et ses points à améliorer
- Gérer ses émotions
- Savoir communiquer de manière adaptée dans la vie de tous les jours
- Savoir parler avec assurance
- Savoir formuler clairement sa pensée
- Faciliter sa prise de parole
- Améliorer l'image de soi vis-à-vis de soi-même et des autres

Méthodes Pédagogiques

- Exercices pratiques sur les émotions
- Exercices basés sur le théâtre forum
- Exercices basés sur l'improvisation
- Exercices de relaxation
- Exercices pratiques sur la communication

DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

DHA002

Programme

LE JEU POUR IDENTIFIER SES LEVIERS -SES CONTRAINTES -SES LIMITES

- Identifier ses qualités, ses compétences
- Identifier ses limites, ses craintes
- Se représenter/ être représenté par les autres
- Comment je me vois / Comment on me voit
- Comment je voudrais être, ce que je voudrais changer
- Image de soi et estime de soi

LE THEATRE FORUM

- (Théâtre interactif qui permet par le biais du jeu théâtral de faire émerger la parole et la réflexion autour d'un thème choisi) Dans un premier temps, les comédiens jouent plusieurs courtes scènes évoquant des situations quotidiennes pouvant être vécues comme conflictuelles ou bloquées. Puis ces scènes sont rejouées autant de fois que nécessaire, de telle sorte que le groupe puisse venir remplacer un personnage sur scène (ou en créer un nouveau) pour essayer de parvenir à une issue plus satisfaisante.
- Repérer ses peurs et ses freins
- Développer le sens critique et l'autodérision
- Se servir de ses expériences positives pour évoluer vers le dépassement de ses peurs

L'IMPROVISATION

- Les 10 règles de l'improvisation théâtrale ou « improviser ne s'improvise pas » :
- Accepte/écoute/percute/anime/construis/ose/joue le jeu/amuse toi/innove/prépare
- L'improvisation au service de la gestion du quotidien, de la prise de parole, d'initiatives...
- Comprendre les avantages d'une communication et d'une attitude adaptées
- Connaître ses émotions
- Gérer ses émotions

LA RELAXATION

- Découvrir et/ou utiliser l'outil de relaxation qui convient à chacun
- Pouvoir gérer son stress
- Anticiper un événement stressant

UTILISER LES INTERETES DE CHACUN

- Utiliser les intérêts de chacun pour échanger/jouer/communiquer
- Connaître les potentialités, les intérêts individuelles
- Le jeu comme outil de médiation

CONFIANCE EN SOI CONFIANCE AUX AUTRES

- Se connaître et réagir face à l'inconnu
- Prendre la parole
- Prendre de l'assurance
- Avoir droit à l'erreur et pouvoir se réajuster

DEVELOPPER UN SUPPORT « IMAGE DE SOI »

- Se connaître
- S'autonomiser
- Valoriser son potentiel