# **FORMATION**



Sur le chemin de l'autodéterminationation

#### **OBJECTIFS:**

Permettre à chaque participant de mieux se connaître, de comprendre ses droits, d'exercer des choix éclairés et d'agir selon ses propres préférences dans la vie quotidienne, dans un cadre respectueux et bienveillant.

#### PUBLIC CONCERNÉ:

Personnes présentant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme.

#### **TARIF:**

Sur devis

#### VALIDATION DE LA CERTIFICATION

Évaluation des acquis via un quiz de fin de session.

#### DURÉE DE LA FORMATION:

8 modules de 3 heures chacun (soit 24 heures au total) ou 2 journées de sensibilisation

# PRÉ-RÉQUIS:

Aucun prérequis nécessaire.

### **ACCESSIBILITÉ:**

En intra.

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR).
Adaptations possibles selon les besoins (supports visuels, rythme, outils de communication adaptés).

#### **FORMATEURS:**

Formateurs consultants spécialisés.

# MODULE 1 — C'EST QUOI ÊTRE AUTODÉTERMINÉ ?

# **PROGRAMME**



#### **OBJECTIFS:**

Comprendre la notion d'autodétermination. Identifier les différentes dimensions : choix, autonomie, responsabilité, qualité de vie.

Prendre conscience de ses droits et de sa place de citoyen à part entière.

### DURÉE:

3 heures

#### **METHODES:**

Ateliers participatifs, supports visuels, jeux de rôle, discussions en groupe.

#### **CONTENU:**

- Qu'est-ce que l'autodétermination ?
- Rôles sociaux et participation citoyenne.
- Identifier ce qui aide et ce qui freine l'autodétermination.
- Exercices d'expression et d'échanges sur ses envies et besoins.

### **MODALITÉS DE VALIDATION:**

Évaluation orale collective et individuelle (expression des apprentissages et ressentis).

# MODULE 2 - JE PRENDS LA PAROLE

# PROGRAMME



#### **OBJECTIFS:**

- Oser s'exprimer et donner son avis.
- Apprendre à écouter et à respecter la parole des autres.
- Développer la confiance en soi dans la communication.

### DURÉE:

3 heures

#### **CONTENU:**

- Les différentes façons de communiquer.
- Savoir dire ce que l'on pense, ce que l'on veut ou ne veut pas.
- Mise en pratique par des jeux de rôle et des mises en situation.

#### **METHODES:**

Mises en scène, vidéos, échanges en groupe, exercices de communication bienveillante.

### **MODALITÉS DE VALIDATION:**

Observation des interactions et participation active.

# MODULE 3 – – JE VOIS LES POSSIBILITÉS ET JE CHOISIS

# **PROGRAMME**



#### **OBJECTIFS:**

- Identifier les différentes options possibles dans une
- situation.
   Apprendre à faire des choix éclairés.
   Comprendre les conséquences de ses choix.

# DURÉE:

3 heures

#### **CONTENU:**

- Explorer plusieurs solutions à un même problème.
- Apprendre à comparer, peser le pour et le contre.
- Jeux et exercices autour de la prise de décision.

#### **METHODES:**

Travail en petits groupes, supports concrets, mises en situation.

### **MODALITÉS DE VALIDATION:**

Évaluation à partir d'un jeu de choix scénarisé.

#### **PUBLIC:**

Personnes présentant une déficience intellectuelle

# MODULE 4 — JE PRENDS DES DÉCISIONS

# **PROGRAMME**



#### **OBJECTIFS:**

- Comprendre la différence entre choix et décision.
- Apprendre à décider pour soi en tenant compte de
- ses valeurs et besoins.
   Accepter la responsabilité liée à la décision.

### DURÉE:

3 heures

#### **CONTENU:**

- Étapes d'une décision : réflexion, information, choix,
- action.
- Comment demander de l'aide ou des conseils sans perdre son pouvoir de décision.
- Exemples concrets de décisions personnelles (vie quotidienne, loisirs, relations...).

#### **METHODES:**

Ateliers guidés, partages d'expériences, scénarios visuels.

### **MODALITÉS DE VALIDATION:**

Présentation d'une décision personnelle travaillée pendant le module.

GROUPE PROACTIV - 3 impasse du 58 rue George Sand - 37000 Tours Tél : 02.47.46.30.08 - Fax : 02.47.46.26.87

# MODULE 5 — JE ME FIXE DES OBJECTIFS

# **PROGRAMME**



### **OBJECTIFS:**

- Apprendre à se donner des buts réalistes et motivants.
- Comprendre les étapes pour atteindre un objectif.
- Développer la persévérance et la planification.

# DURÉE:

3 heures

#### **CONTENU:**

- Qu'est-ce qu'un objectif?
- Différence entre souhait, rêve et objectif.
- Méthode pas à pas : du souhait à la mise en action.

#### **METHODES:**

Ateliers pratiques, fiches de progression, accompagnemen individualisé.

# **MODALITÉS DE VALIDATION:**

Présentation d'un objectif personnel défini par chaque participant.

# MODULE 6 — JE RÉSOUS MES PROBLÈMES

# PROGRAMME



#### **OBJECTIFS:**

- Identifier un problème et chercher des solutions.
- Gérer les émotions liées aux difficultés.
- Développer des stratégies de résolution adaptées.

# DURÉE:

3 heures

#### **CONTENU:**

- Étapes de la résolution de problème.
- Comment demander de l'aide ou coopérer.
- Exercices de mise en situation et brainstorming collectif.

#### **METHODES:**

Ateliers interactifs, exercices de groupe, outils visuels de réflexion.

# MODALITÉS DE VALIDATION:

Observation des démarches de recherche de solution.

# MODULE 7 — J'APPRENDS À MIEUX ME CONNAÎTRE

# PROGRAMME



#### **OBJECTIFS:**

- Identifier ses qualités, compétences et besoins.
- Mieux comprendre ses émotions et réactions.
- Renforcer l'estime de soi.

# DURÉE:

3 heures

#### **CONTENU:**

- Activités d'introspection ludique et bienveillante.
- Cartes d'émotions, jeux de connaissance de soi.
- Discussion autour des forces personnelles.

#### **METHODES:**

Jeux, supports imagés, auto-évaluations accompagnées.

# MODALITÉS DE VALIDATION:

Échanges en groupe, expression des découvertes personnelles.

# MODULE 8 — JE CONNAIS MES DROITS

# **PROGRAMME**



#### **OBJECTIFS:**

- Connaître ses droits fondamentaux et civiques.
- Comprendre les démarches pour les faire respecter.
- Favoriser la participation citoyenne et l'empowerment.

#### **CONTENU:**

- Présentation des droits (éducation, santé, travail, vie affective, etc.).
- Exercices autour de situations du quotidien.
- Identifier les personnes et services ressources.

# DURÉE:

3 heures

### **METHODES:**

Jeux de rôle, quiz, supports faciles à lire et à comprendre (FALC).

### MODALITÉS DE VALIDATION:

Restitution collective sous forme de jeu ou affiche.

