



Programme

## APRES LE TRAVAIL MA VIE SOCIALE ET FAMILIALE ?

*Présentiel*  
*3 JOURS (21h en continu)*

### FINALITE

Le travailleur d'ESAT sera en capacité de gérer son temps libre après le travail pour favoriser son intégration sociale et pour mieux s'épanouir dans sa vie d'adulte.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

Les stagiaires seront capables de :

- Organiser son temps libre
- Choisir des activités en fonction de ses centres d'intérêts et de ses capacités
- Comprendre les enjeux de la relation à l'autre et avec ses proches
- Construire son projet de loisirs
- Savoir se créer un réseau social
- Connaître les contacts et ressources utiles
- Développer un sentiment d'autonomie et de compétence

### PUBLIC VISE

Travailleurs d'ESAT

### PRE REQUIS

Aucun.

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

**Moyens matériels :**

- Power point

**Méthodes pédagogiques :**

- Alternance entre apports théoriques et mise en situation
- Méthodes heuristiques et applicatives
- Support pédagogique remis aux participants

## MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

Modalités de suivi : feuilles d'émargement, certificat de réalisation, attestation fin de formation.

Modalité d'évaluation des stagiaires : questionnaire QCM « avant » « après » formation

Modalités d'évaluation du formateur et de la formation : fiches d'évaluation à chaud.

## CONTENU

1. Choisir des activités en fonction de ses centres d'intérêts et de ses capacités :
  - importance des loisirs
  - exprimer ses goûts
  - comment choisir son activité en fonction de sa santé, les bienfaits pour le corps et l'esprit
  - les impacts de la flexibilité du travail sur l'interaction travail-famille/vie personnelle
  
2. Comprendre les enjeux de la relation à l'autre et avec ses proches :
  - valoriser son image par une communication et une attitude adaptées
  - valoriser son image en parlant de ses loisirs
  
3. Organiser son temps libre :
  - s'organiser une vie sociale en parallèle de la vie professionnelle
  - se repérer dans le temps, dans l'espace : gérer un agenda, organiser ses journées
  
4. Connaître les contacts et ressources utiles :
  - accéder aux ressources et outils d'information
  
5. Développer un sentiment d'autonomie et de compétence :
  - organiser le transport
  - organiser la protection du travailleur d'ESAT
  
6. Construire son projet de loisirs :
  - construction du projet (validation des étapes du projet de loisir)
  
7. Savoir se créer un réseau social :
  - apprendre à travers les loisirs
  - utiliser internet et les réseaux sociaux à bon escient pour se créer un réseau et en comprendre les limites



Programme

## MODALITES

Dates : nous contacter

Durée : 3 jours de formation soit 21h

Lieu : en intra

Nombre de stagiaires : 12 participants maximum

## INTERVENANT

Psychologue et Ergonome

## CONTACT

PRO.LEARNING Mail : [formation@pro-learning.fr](mailto:formation@pro-learning.fr)

Nathalie CHAVE - Chargée de mission formation

05 34 41 38 87