
Reprendre confiance en soi & interagir avec les autres en toute sécurité - atelier 1

Objectifs :

- ✓ Amener les participants à se sécuriser après une période de confinement
- ✓ Prendre conscience de sa capacité à gérer son stress et s'exprimer sur ses difficultés
- ✓ Interagir de nouveau avec les autres, mais en toute sécurité
- ✓ Apprendre à vivre avec le virus et ne plus être dans la crainte

Contenu et déroulé pédagogique :

Tour de table et présentation de l'intervenant

La gestion des émotions : les nommer, prendre conscience et se libérer

Comment j'ai vécu le confinement, le déconfinement... j'exprime mes ressentis !

Comment aborder et s'approprier des techniques permettant la reprise de confiance

Comment communiquer avec les autres et les écouter

Que faire et comment réagit face à un comportement inadapté ?

Par le biais de mises en situation :

- ✓ Echanger, s'écouter, partager pour évacuer stress et émotions
- ✓ Se remettre en mouvement pour retrouver une manière d'être et d'agir en sécurité
- ✓ Réaliser des exercices ensemble en respectant les règles de distanciation sociale
- ✓ Intégrer ces principes au quotidien pour :
 - utiliser les transports en commun
 - faire les courses
 - emprunter un escalier, prendre un ascenseur ...
 - se rendre à un rendez-vous (personnel, en famille, chez le médecin ...)

Modalités pédagogiques :

- ✓ Partage des ressentis
- ✓ Mises en scène de situations vécues
- ✓ Apprentissage de techniques
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Exploitation des ressources « Santé BD »

Public :

Personnes en situation de handicap issues du milieu ouvert, ou toute autre personne intéressée par le sujet / 4 à 5 personnes par groupe

Modalités d'évaluation :

- ✓ Questionnaire de satisfaction pour les participants (en FALC)
- ✓ Bilan écrit remonté au commanditaire de la formation et à l'établissement d'accueil

Durée et organisation :

Atelier 1 : Reprendre confiance en soi et interagir avec les autres en toute sécurité

Journée de 6h divisée en 2 ateliers identiques de 3 heures de formation, un le matin et un l'après-midi

(Une seconde thématique viendra compléter l'action sous la forme d'un atelier de mise en application des gestes de sécurité, et ce après une intersession)

Créneaux horaires : 9h – 12h / 13h30 – 16h30

Intervenant :

- Nicolas Mazurelle
Formateur en développement personnel

