



DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

NOUVEAU

Cette formation à destination de personnes avec une déficience intellectuelle a pour objectif de développer le bien-être de la personne (santé mentale) et son pouvoir d'agir (empowerment) en confortant les compétences psychosociales.

DURÉE

8 séances de 2 h + une soirée de présentation tout public

TARIF

Sur site : 1600 €

PARTICIPANTS 15

MODALITÉS

D'EVALUATION

Questionnaire sur le bien-être en amont et après la session

PRÉ-REQUIS

Aucun mais un travail préalable sur la reconnaissance et l'expression des émotions est un plus

PUBLIC VISÉ

Personnes avec déficience intellectuelle

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Ateliers de mises en situation, jeux coopératifs, analyse réflexive

PROGRAMME

1. Être ou ne pas être dans un groupe (objectifs, adhésion, fédération)
2. Les émotions (Identifier, reconnaître, gérer ses émotions)
3. Gestion du stress (identification, remédiation, pratiques de l'attention)
4. Entrer en relation (coopération, jeux théâtraux avec groupe de soutien)
5. Gestion de conflit (CNV : les besoins + Initiation approche centrée solution)
6. Savoir dire non (pratique théâtrale)
7. Connaissance de soi (les forces)
8. Bilan et perspective