

# La formation DES PERSONNES HANDICAPÉES MENTALES

DES PERSONNES

La formation



## Vie sociale

Construire mon projet d'accompagnement personnalisé <b>(Nouveau)</b>	10
Mieux connaître le projet de mon d'établissement <b>(Nouveau)</b>	10
Participer au conseil de la vie sociale <b>(Nouveau)</b>	11
Initiation informatique	11
Etre autonome et responsable avec l'outil Internet <b>(Nouveau)</b>	12
Connaître mes droits en tant que majeur sous tutelle ou sous curatelle <b>(Nouveau)</b>	12
Gestion du budget <b>(Nouveau)</b>	13
Vie affective et sexuelle <b>(Nouveau)</b>	13
Diététique et bien-être au quotidien <b>(Nouveau)</b>	14
Communication et vie quotidienne <b>(Nouveau)</b>	14
Autonomie et vie personnelle <b>(Nouveau)</b>	15

## Vie professionnelle

Le droit au travail <b>(Nouveau)</b>	16
Santé et sécurité au travail <b>(Nouveau)</b>	16
Esthétique et soin du corps pour une meilleure approche professionnelle <b>(Nouveau)</b>	17



# Construire mon projet d'accompagnement personnalisé

## OBJECTIFS

- Mieux comprendre l'utilité du projet d'accompagnement personnalisé
- S'approprier la démarche projet personnalisé
- S'impliquer dans la mise en œuvre et le suivi du projet personnalisé

## CONTENU

- Présentation de ce que dit la loi sur le projet personnalisé
- Présentation de la démarche d'élaboration du projet d'accompagnement personnalisé de l'établissement
- Les actions du projet
- Ma place en tant que personne accompagnée
- Le rôle des personnes qui entourent et accompagnent la personne handicapée

## PUBLIC

Personnes handicapées accompagnées au sein d'établissements ou de services.

## PÉDAGOGIE

Exposés, échanges à partir d'exemples issus de la vie quotidienne.

### ModALités

**Intra : sur site**

1 à 2 jours réalisable en demi-journées

**Coût pédagogique : 400 € /1/2 journée/groupe**

Groupe de 10 personnes maximum

**NOUVEAU**

Réf. PHM1

# Mieux connaître le projet de mon établissement

## OBJECTIFS

- Connaître le projet d'établissement ou de service
- Participer à la mise en œuvre du projet d'établissement

## CONTENU

### ■ Le projet d'établissement ou de service

- L'utilité du projet d'établissement ou de service
- Le fonctionnement du projet d'établissement ou de service
- Les outils du projet d'établissement ou de service

### ■ Ma participation au projet d'établissement ou de service

- Ma place en tant que personne accompagnée
- Mon rôle dans les instances de participation (Conseils de la vie sociale, groupes d'expression...)

## PUBLIC

Personnes handicapées accompagnées au sein d'établissements ou de services.

## PÉDAGOGIE

Exposés et échanges, travaux en sous-groupes

### ModALités

**Intra : sur site**

1 jour réalisable en demi-journées

**Coût pédagogique : 400 € /1/2 journée/groupe**

Groupe de 10 personnes maximum

**NOUVEAU**

Réf. PHM2

# Participer au conseil de la vie sociale de l'établissement

## OBJECTIFS

Identifier les marges de manœuvre d'expression et de participation pour les personnes handicapées mentales accueillies en établissement, par l'intermédiaire du CVS

## CONTENU

### ■ Le cadre juridique du CVS

- La participation des personnes accueillies et celle de leurs familles au fonctionnement des établissements d'après la loi du 2 janvier 2002

### ■ Présentation du CVS et de son fonctionnement

- Conditions d'éligibilité, composition
- Le rôle des différents membres
- Contenu du règlement intérieur du CVS
- Fonctionnement et animation du CVS

### ■ Les compétences du CVS

- En matière de consultation et de proposition
- Les délibérations et le relevé des conclusions du CVS

## PUBLIC

Personnes handicapées accompagnées au sein d'établissements ou de services.

## PÉDAGOGIE

Exposés, échanges et mise en situation

## Modalités

### Intra : sur site

1 à 2 jours réalisable en demi-journées

**Coût pédagogique :** 400 € /1/2 journée/groupe

Groupe de 10 personnes maximum

**NOUVEAU** Réf. PHM3

# Initiation informatique

## OBJECTIFS

- Connaître les fonctions de base d'un ordinateur
- Identifier les enjeux citoyens de la navigation sur internet

## CONTENU

### ■ Les fonctions de base de l'ordinateur

- Présentation de l'écran et de l'environnement
- Le traitement de texte

### ■ Présentation de la navigation sur internet

- L'environnement du moteur de recherche
- La boîte mail

### ■ Les points de vigilance dans l'utilisation d'internet

- Se documenter au moyen d'internet
- Le risque des achats en ligne

## PUBLIC

Personnes handicapées accompagnées au sein d'établissements ou de services.

## PÉDAGOGIE

Exposés pratiques relatifs à l'utilisation de l'outil, mises en situation pratiques autour de tâches

## Modalités

### Intra : sur site

1 à 2 jours réalisable en demi-journées

**Coût pédagogique :** 495 € /1/2 journée/groupe

Groupe de 10 personnes maximum

**NOUVEAU**

Réf. PHM4

EN COLLABORATION  
AVEC



# Etre autonome et responsable avec l'outil internet

## OBJECTIFS

Permettre aux personnes accompagnées d'accéder à l'outil internet de manière autonome et responsable.

## CONTENU

### ■ Comprendre l'origine des difficultés rencontrées dans l'utilisation d'internet

- Etat des lieux des pratiques de chacun
- Tour d'horizon de l'utilisation d'Internet
- La protection des informations individuelles

### ■ Comprendre la portée des opérations réalisées par internet qui engagent la responsabilité

- L'utilisation d'un pseudo
- Les données personnelles et leur non divulgation comme protection

### ■ Résoudre les difficultés rencontrées dans l'utilisation de leur boîte mail ou dans la recherche d'informations...etc

- Envoi, réception de mails
- Les mails frauduleux, spams et hoaxes
- Qu'est-ce qu'un site fiable ?
- Les pièges à éviter

## PUBLIC

Personnes handicapées accompagnées au sein d'établissements ou de services.

## PÉDAGOGIE

Exposés, exercices et mises en situation

## Modalités

### Intra : sur site

1 à 2 jours, réalisable en demi-journées

**Coût pédagogique :** 495 € /1/2 journée/groupe

Groupe de 10 personnes maximum

NOUVEAU

Réf. PHM5

EN COLLABORATION  
AVEC



# Connaître mes droits en tant que majeur sous tutelle ou curatelle

## OBJECTIFS

Apporter des réponses aux situations des personnes handicapées sous tutelle ou sous curatelle concernant leur situation de personne protégée.

## CONTENU

### ■ Connaître le fonctionnement global de la tutelle et de la curatelle

Présentation de la mesure et des conditions d'entrée dans la mesure

### ■ Connaître la différence entre le statut de la tutelle et celui de la curatelle

- Les situations de tutelle
- Les situations de curatelle

### ■ Identifier les droits civils

Mariage, divorce, vote, succession

### ■ Identifier les droits à disposer de son argent

- Le rôle du tuteur, du curateur
- Les relations avec le tuteur ou le curateur

### ■ Identifier les droits en matière de santé

Ce qui peut être décidé seul, ce qui nécessite l'avis (l'accord) du tuteur.

## PUBLIC

Personnes handicapées accompagnées au sein d'établissements ou de services.

## PÉDAGOGIE

Exposés et jeu de questions-réponses.

## Modalités

### Intra : sur site

1 jour, réalisable en demi-journées

**Coût pédagogique :** 400 € /1/2 journée/groupe

Groupe de 10 personnes maximum

NOUVEAU

Réf. PHM6

# La gestion du budget |

## OBJECTIFS

- Favoriser la gestion de son budget
- Etendre l'autonomie et la confiance en soi
- Exercer ses facultés d'adaptation
- Amener la personne accompagnée à une meilleure compréhension et appréhension de son environnement au quotidien

## CONTENU

- **Les documents administratifs du quotidien**
  - La rémunération : comprendre sa fiche de paie
  - La sécurité sociale
  - Les factures
- **Les services administratifs et leur fonctionnement**
- **Gérer ses différents moyens de paiement**
  - Les espèces, le chéquier, la carte bancaire
- **Les droits et obligations du consommateur**
- **Le budget : qu'est-ce qu'un budget ? Comment le concevoir et le gérer ?**
  - La notion de « cher » et de « pas cher »
- **L'épargne, les relations avec la banque : le guichet, comment retirer l'argent dans un distributeur ?**
- **Les achats : à crédits, par correspondance, sur internet**

## PUBLIC

Personnes handicapées accompagnées au sein d'établissements ou de services.

## PÉDAGOGIE

Pédagogie active, mise en situation, simulations, jeux de rôles

### Modalités

#### Intra : sur site

1 à 2 jours, réalisable en demi-journées

**Coût pédagogique : 400 €/1/2 journée/groupe**

Groupe de 10 personnes maximum

NOUVEAU

Réf. PHM7

EN COLLABORATION  
AVEC



# Vie affective et sexuelle |

## OBJECTIFS

- Favoriser l'expression, la mise en mot et la communication sur l'affectivité et la sexualité
- Etendre l'autonomie et la confiance en soi
- Permettre à la personne handicapée de se considérer comme être sexué ayant des désirs et pouvant communiquer ses émotions

## CONTENU

- **Les émotions**
  - Comment reconnaître, décrypter et partager les sentiments ? : la tendresse, la sensualité, l'amour, l'envie, le désir, le plaisir....
- **Le corps**
  - Schéma corporel et connaissance de l'anatomie
- **La contraception**
- **Questions d'Amours :**
  - Qu'y a-t-il derrière la multitude des termes : Faire l'amour, coup de foudre, flirts, passions, désirs, besoins, sentiments amoureux
- **La relation aux autres**
  - Les différents types de lien : amical, amoureux, familial, professionnel
- **La sexualité féminine et masculine**
  - Attitude et comportement face et avec l'autre
- **Du désir au plaisir**
  - Mieux vivre sa sexualité, c'est d'abord mieux se connaître

## PUBLIC

Personnes handicapées accompagnées au sein d'établissements ou de services.

## PÉDAGOGIE

Exposés, jeu de question-réponse, travail autour des représentations, mise en mots

### Modalités

#### Intra : sur site

2 jours, réalisable en demi-journées

**Coût pédagogique : 400 € /1/2 journée/groupe**

Groupe de 10 personnes maximum

NOUVEAU

Réf. PHM8

EN COLLABORATION  
AVEC



# Diététique et bien-être au quotidien

## OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée
- Savoir appliquer quelques notions de diététique dans la préparation de ses repas
- Améliorer son hygiène alimentaire par la constitution de menus équilibrés : cuisiner chez soi
- Faire le lien entre les bénéfices d'une activité physique et les répercussions sur le bien-être au quotidien

## CONTENU

### ■ La santé vient en bougeant

- Les bénéfices d'une activité physique

### ■ La santé vient en mangeant : la diététique

- Qu'est-ce que la diététique ?
- La science de l'alimentation équilibrée
- Les excès alimentaires et leurs répercussions sur la santé

### ■ Les principes fondamentaux de la diététique

- Equilibre entre protides, glucides et lipides
- L'importance des oligo-éléments
- Les apports en vitamines
- Fruits, légumes frais, fibres alimentaires
- La quantité d'eau à absorber

### ■ Connaître ses besoins en énergie

### ■ Comment composer ses repas

## PUBLIC

Personnes handicapées accompagnées au sein d'établissements ou de services.

## PÉDAGOGIE

Exposés, échanges, approche ludique

## ModALités

### Intra : sur site

2 à 3 jours, réalisable en demi-journées

**Coût pédagogique :** 400 € /1/2 journée/groupe

Groupe de 10 personnes maximum

NOUVEAU

Réf. PHM9

EN COLLABORATION  
AVEC

A\*E  
FORMATION  
INSERTION

# Communication et vie quotidienne

## OBJECTIFS

- Mieux maîtriser l'utilisation des outils de communication actuels : téléphone portable, internet, mail, appareil photo numérique
- Mieux connaître le fonctionnement des services administratifs : comment remplir les imprimés ? comment se faire aider ? à qui s'adresser ? etc...
- Repérer l'organisation administrative

## CONTENU

- L'utilisation des outils actuels de communication
- Le fonctionnement des services administratifs
- Mes démarches administratives

## PUBLIC

Personnes handicapées accompagnées au sein d'établissements ou services

## PÉDAGOGIE

Exposés, exercices pratiques, visites d'administrations (en fonction des possibilités, mises en situation)

## ModALités

### Intra : sur site

1 à 2 jours, réalisable en demi-journées

**Coût pédagogique :** 400 € /1/2 journée/groupe

Groupe de 10 personnes maximum

NOUVEAU

Réf. PHM10

EN COLLABORATION  
AVEC



# Autonomie et vie personnelle

## OBJECTIFS

- Mieux connaître les sources d'information : sorties et spectacles...
- Rencontrer des collègues d'autres Esat
- Apprendre à réserver une place de spectacle, un restaurant, un billet de train, des vacances
- Apprendre à se mettre d'accord pour décider d'une activité collective
- S'entraîner à effectuer ces démarches ensemble avec un groupe

## CONTENU

- Découverte du champ des loisirs
- Repérage des lieux culturels et d'animation
- Apprentissage de l'entraide et la communication
- Connaître les règles et les usages concernant la sécurité des déplacements en ville
- Apprendre à utiliser un plan de ville, de métro
- Aller au restaurant, au cinéma

## PUBLIC

Personnes handicapées accueillies en Esat et/ou hébergées en service d'habitat

## PÉDAGOGIE

Débats et échanges, diaporamas et films, éventuellement organisation de sorties et de visites

## Modalités

### Intra : sur site

3 jours, réalisable en demi-journées,

**Coût pédagogique :** 400 € /1/2 journée/groupe

Groupe de 10 personnes maximum

NOUVEAU

Réf. PHM11

EN COLLABORATION  
AVEC



# Le droit au travail |

## OBJECTIFS

- Comprendre ce que dit la loi sur l'accès au travail des personnes handicapées
- Mieux cerner ce qui existe pour faciliter l'accès au travail des personnes handicapées
- Identifier les personnes ressources pouvant aider dans le parcours professionnel et leur rôle respectif

## CONTENU

- **Introduction** : pourquoi travailler ?
- **Le droit au travail**
  - Ce que dit la CNUDPH (Convention des Nations Unies relative aux Droits des Personnes Handicapées)
  - Ce que dit la loi française
  - L'obligation d'emploi chez les employeurs
- **Les milieux de travail**
  - Les Esat (Etablissements et Services d'Aide par le Travail)
  - Les EA (Entreprises Adaptées)
  - Les employeurs privés et publics
- **Le parcours en emploi**
  - Le projet professionnel
  - La formation professionnelle
  - Les aides

## PUBLIC

Les personnes handicapées accueillies en IMPro, en Esat, les familles éventuellement.

## PÉDAGOGIE

Exposés, exemples de parcours et de projets professionnels

### ModALités

**Intra : sur site**  
3 demi-journées

**Coût pédagogique** : 400 € /1/2 journée/groupe  
Groupe maximum de 10 personnes

**NOUVEAU** Réf. PHM12

# Santé et sécurité au travail |

## OBJECTIFS

- S'approprier collectivement les règles de sécurité spécifiques à une équipe, à un atelier
- Découvrir les manières de faire des collègues
- Option possible en présence du moniteur : renforcer le rôle formateur du moniteur

## CONTENU

- Présentation de diverses notions d'anatomie
- Réalisation de courts métrages sur l'activité de travail des participants
- Analyse des séquences au regard des notions proposées
- Rédaction des suggestions, propositions du groupe, en vue d'une feuille de route des « bonnes pratiques »

## PUBLIC

Travailleurs handicapés accueillis en Esat et plus largement l'équipe de travail et son moniteur.

## PÉDAGOGIE

- Prise de contact avec le milieu de travail des participants
- Réalisation de films le matin
- Projection et analyse des films l'après-midi
- Utilisation d'un diaporama pour commenter les films réalisés

### ModALités

**Intra : sur site**

1 à 2 jours réalisables en demi-journées

**Coût pédagogique** : 400 € /1/2 journée/groupe  
Groupe maximum de 10 personnes

**NOUVEAU**

Réf. PHM13

EN COLLABORATION  
AVEC



# Esthétique et soin du corps pour une meilleure approche professionnelle

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'importance de la présentation et de l'image de soi, pour soi et pour les autres
- Améliorer l'image de soi
- Se mettre en valeur
- Connaître les techniques simples pour une bonne hygiène corporelle

## CONTENU

### ■ L'image de soi

- L'image que l'on a de soi, l'image que les autres ont de nous
- Le look, l'apparence

### ■ L'hygiène corporelle

- Le corps et la toilette au quotidien

### ■ Connaissance des produits de beauté

- Les produits pour prendre soin du corps

### ■ L'hygiène de vie

- Le stress et sa gestion
- Le sommeil
- Les excitants (café, thé)

### ■ La tenue vestimentaire

- Les codes vestimentaires
- Les couleurs qui vont bien ensemble

## PUBLIC

Personnes handicapées accompagnées au sein d'établissements ou de services.

## PÉDAGOGIE

Exposés, exemples et échanges

## ModALités

### Intra : sur site

2 jours, réalisable en demi-journées

**Coût pédagogique :** 400 € /1/2 journée/groupe

Groupe de 10 personnes maximum

NOUVEAU

Réf. PHM14

EN COLLABORATION  
AVEC

**A·X·E**  
FORMATION  
INSERTION