Découvrez nos nouveaux thèmes 2022

Nos formations spécifiques aux travailleurs et travailleuses d'E.S.A.T.

*Ces formations **courtes** à destination des personnes handicapées font appel à des méthodes pédagogiques actives, adaptées et **individualisées** (théâtre-forum, jeux de rôle, films illustratifs, …). Les intervenant.es proposent des **supports visuels et attractifs**, facilement compréhensibles et réutilisables.*

*Les formations sont adaptées à la demande spécifique de l'ESAT, ainsi qu'aux **caractéristiques de l'atelier** au sein duquel évoluent les usagers.*

ÊTRE formations

Paroles de stagiaires

"Cette formation m'a beaucoup aidé : j'ai plein de nouveaux outils pour aller mieux et avoir une bonne image de moi."

– Marylou, **formation *Entretien de son corps et estime de soi"***

"Je remercie les deux intervenantes pour l'organisation des exercices pratiques dans l'atelier. J'ai des outils pour mieux faire mon activité sans me faire mal."

–Angélique, **formation *Gestes et posture en blanchisserie***

"Formation très pratique, surtout la partie sur la communication avec les jeux de rôle. Merci pour le livret et les modèles, je vais les utiliser."

– Mourad, **formation *Être acteur du CVS***

6 av. Bernard Fontanges 46100 FIGEAC - ☎/🖷05.65.40.07.66 - e-mail: etreformations@orange.fr

ÊTRE formations et les **ESAT**, depuis 2018, c'est :

106 groupes de formation réalisés

Plus de **1000** stagiaires

1908 heures de formation

Plus de **30** thématiques proposées

98,7% de satisfaction stagiaire

05 65 40 07 66

ÊTRE formations

Développement personnel

⇒ Gestion du stress – Remotivation

⇒ Mieux se connaitre pour gagner en efficacité et en bien-être

⇒ Gagner en confiance en soi par le théâtre

⇒ **Entretien de son corps et estime de soi** - *ateliers connaissance de soi*

⇒ Développer son autonomie et vivre sa citoyenneté

⇒ Prendre soin de soi au quotidien - *ateliers socio-esthétiques*

⇒ Mieux vivre sa vie affective et sexuelle

Autonomie & vie quotidienne

⇒ **Après le travail, organiser ma vie sociale et familiale**

⇒ Entretenir son logement

⇒ Hygiène de vie et image de soi

⇒ Bien m'alimenter au quotidien

⇒ **L'entreprise, pourquoi pas moi ?** S'orienter vers le milieu ordinaire

⇒ Préparer sa retraite : ma vie après l'ESAT

Formations Techniques

⇒ Développer son autonomie en chantier espaces verts

⇒ Taille de haies et d'arbustes

⇒ Techniques pour l'entretien d'un jardin maraicher

⇒ Entretien courant du matériel de parc et jardin

⇒ Apprendre à reconnaître les végétaux

⇒ Geste et posture - en atelier blanchisserie / espace vert / conditionnement / restauration/ …

⇒ Hygiène des locaux - technique de bionettoyage

⇒ Hygiène en blanchisserie - méthode HACCP /RABC

⇒ Initiation ou approfondissement des outils bureau-tiques : Excel - Word

⇒ Utilisation professionnelle d'internet

⇒ Utilisation responsable des NTIC : ordinateur, internet, Smartphone,…

Professionnalisation

⇒ Prendre la parole en public : communication verbale et corporelle

⇒ Travailler en équipe dans la bientraitance relationnelle

⇒ Relation entre collègues - gestion des conflits

⇒ Accueillir le client en face à face / par téléphone

⇒ Savoir-être en situation professionnelle

⇒ Sensibilisation à l'égalité professionnelle femme · homme

⇒ Travail en ESAT : mieux comprendre les différents types de handicap

⇒ **Être acteur du CVS au quotidien**

⇒ Réaliser son bilan de carrière professionnel

⇒ Améliorer mes relations en sous-traitance - prestation d'extérieur

Thèmes inscrits au catalogue **Formations Collectives ESAT** d'OPCO Santé Occitanie

OPCO SANTÉ