

## L'autodétermination - Je découvre et j'apprends -

Un programme adaptable dans son format et son contenu pour découvrir l'autodétermination et apprendre à prendre sa place et exercer ses droits et ses devoirs.

Je vous propose un programme qui peut se décliner en intervention ponctuelle afin de sensibiliser les personnes accompagnées ou aller plus loin en les accompagnant dans un processus de formation sur plusieurs séquences pour apprendre à reconnaître ses forces, ses capacités, ses ressources et comment les utiliser au mieux pour participer, décider et ainsi augmenter sa qualité de vie. Nous travaillerons avec des supports adaptés, et un langage clair.

### Profil des participants :

- Toute personne accueillie ou accompagnée

**Durée :** modulable

**Lieu :** Lausanne – salle à confirmer

**Effectif :** 8 participants maximum

Sur site pour les structures ( dates à convenir)

### Objectifs pédagogiques - adaptable selon le format choisi

- Comprendre le principe de l'autodétermination
- Connaître ses forces, ses faiblesses : avoir une meilleure connaissance de soi
- Connaître ses droits, ses devoirs et ses responsabilités
- Repérer la différence entre une envie, un rêve et un projet
- Connaître les personnes ressources
- Mener son projet personnel

### Contenu de la formation - adaptable selon le format choisi

- L'autodétermination : définition simplifiée
- Se connaître : estime de soi, compétences-ressources
- Mieux connaître son institution, sa famille : les contraintes et les avantages
- Avoir un objectif ou un projet
- Présentation d'outils

### Organisation de la formation

#### Moyens pédagogiques et techniques :

- Supports adaptés
- Théorie en facile à comprendre
- Jeux de rôles

#### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Retour oral continu
- Utilisation de jeux de questions-réponses

### Contat & Informations

Alexandra VISAGE : +41 766 486 667 / +33 613 147 478

[info@aformationsplus.com](mailto:info@aformationsplus.com)