



prérequis :  
Pour suivre cette formation, je peux être accompagnée par une personne soutien

La formation dure 2 jours

On ne connaît pas encore les dates

La formation se fera de 09h00-12h00 13h00-16h00

Je pourrai faire autant de pause que j'ai besoin

Si j'ai un rendez-vous par vidéo conférence, Je peux me faire aider par un professionnel de mon établissement.  
Cela se fera sur l'ordinateur avec le logiciel team, ou google meet ou zoom;

# Formation autodétermination (version simplifiée)

Bientôt le nombre de personnes contentes de la formation



## Contexte

L'autodétermination, c'est le droit de choisir sa vie, de prendre ses propres décisions.

Cette formation va m'aider à apprendre à faire des choix, à dire mes besoins et mes envies et à participer à la société.

Elle va m'aider à décider pour moi même

## Pour qui ?

La formation est pour les

- Personnes accompagnées,
- professionnels ou des aidants

## Ca sert à quoi ?

Cette formation va m'aider à :

- Comprendre ce que c'est l'autodétermination
- apprendre à faire des choix, en fonction de mes envies et de mes besoins.
- Comprendre et dire mes besoins et mes envies,
- Participer à la société

À la fin de la formation, je serai capable de :

- dire ce que c'est l'autodétermination
- De connaître mes droits et devoirs
- De savoir comment les professionnels et ma famille peuvent m'aider
- d'utiliser des outils pour m'aider à me connaître et faire des choix
- de dire mes besoins et mes envies
- De connaître mes émotions
- de connaître le chemin pour être autodéterminé
- De réfléchir à comment participer à la société

La formation se fera sur un des établissements accessibles de mon association

Il y aura entre 12 et 15 personnes  
Des professionnels et des personnes accompagnées

La formatrice sera Isabelle de Groot



A la fin j'aurai une attestation de présence

La formation coute : 1200€ par jour mais je n'ai rien a payé.  
Il y a aussi les frais de déplacement

La formation se fait au minimum 2 mois apres la signature du contrat par mon établissement.

La formation est en Facile A Lire et à Comprendre

Je préviens la formatrice si j'ai des besoins particuliers pour comprendre la formation.

Contact 06 28 05 50 84  
izagroot.de@gmail.com

MAJ mars 2024

## Méthodes, moyens pédagogiques, évaluation des résultats:

On va apprendre avec des jeux  
On va trouver des solutions ensemble  
On va découvrir des outils  
On va faire des exercices

Au début et à la fin de la formation je répondrai à un questionnaire

## On fait comment ?

### Le premier jour on va parler

C'est quoi l'autodétermination, l'autonomie et pouvoir d'agir

Mes droits et mes devoirs

Les outils pour mieux participer

On va expliquer les mots

autoréalisation : être capable de savoir qui je suis

autonomie : agir indépendamment des autres

responsabilisation ou le pouvoir d'agir : avoir conscience de ce que je fais

autorégulation : choisir les étapes pour y arriver

### Le deuxième jour on va parler

Ce qui empêche l'autodétermination

Comment apprendre a prendre des décisions pour améliorer ma vie

Comment les professionnels et ma famille peuvent m'aider

On va aussi apprendre a

Mieux me connaître

Connaitre mes projets, mes envies

Les 4 étapes de l'autodétermination et leurs outils

Savoir prendre des petits risques

