



Bien dans mes baskets

Développement de l'estime de soi

BDMB -V2023

MODALITÉS

-  4 heures : 2 modules de 2 heures sur une journée
-  08 personnes maximum

- Présentiel
- Distanciel
- Mixte

PUBLICS

Personnes accompagnées en ESAT

PRE-REQUIS

Aucun

DELAI D'ACCES

Dans les 3 mois suivant la demande

INTERVENANT

Travailleur social

SANCTION / VALIDATION

Attestation de suivie de formation remise à chaque participant
Evaluation de la compréhension

CONTACT

MSA Services MPS
Service formation
78 Voie du TOEC
31 064 Toulouse Cedex 9
05.61.10.40.09
formation@msaservices-mps.fr
Personne en situation de handicap,
nous contacter.

OBJECTIFS

- Renforcer l'estime de soi
- Connaitre la définition de « prendre soi de soi »
- Identifier les bonnes pratiques en hygiène (buccodentaire, vestimentaire, corporelle)

PROGRAMME

MODULE 1 :

- Présentation du groupe – les attentes des participants
- Définition de prendre soin de soi
- Photolangage/ Brainstorming.

MODULE 2 :

- Diffusion Power point être bien dans mes baskets : - prendre soin de moi, de mon corps : nutrition/sport, de mon image : habillement/ hygiène corporelle.
- Echange autour du power point
- Orientation vers des partenaires du bien-être.
- Fiche mémo : CT des partenaires et bonnes pratiques pour être bien dans mes baskets

METHODES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie participative et ludique : ateliers création savon et dentifrice, photolangage, jeux de rôle
- Animation d' un temps coopératif : échanges en privilégiant les compétences des usagers tout en apportant des connaissances via différents outils : photolangage, brainstorming
- Fiches mémo