FORMATIONS EN ESAT

2027



Virginie Argoud Formation, une activité de CAP Services - 11 rue Duphot, 69003 Lyon | Tél. 07 49 81 40 05 Mail : contact@virginieargoud.fr - Site web : www.virginieargoud.fr
SA SCOP à capital variable | Enregistré sous le numéro 82 69 05195 69 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
APE 8299Z | RCS LYON B 402 636 757 | TVA Intra-com FR32 402636757 | SIRET 402 636 757 00039

Je peux voir les formations proposées par Virginie Argoud

Présentation de la formatrice	p.3	
La formation sur l'autodétermination	p.4	
La formation pour les élus au CVS	p.5	
La formation pour les élus à l'instance mixte	p.6	
La formation pour les délégués des personnes	p.7	
La formation sur le stress	p.8	
La formation sur la confiance en soi	p.9	
La formation pour apaiser ses relations au travail	p.10	
La formation sur la pair-aidance	p.11	
La formation sur la citoyenneté	p.12	
La formation sur le harcèlement	p.13	

Présentation de la formatrice



Virginie Argoud a été assistante sociale puis chef de service.

Elle a travaillé dans plusieurs établissements qui accompagnent des personnes en situation de handicap.

Elle est formatrice depuis plusieurs années.

Virginie Argoud a l'habitude de faire des formations pour les travailleurs et travailleuses d'ESAT.

Elle s'adapte aux besoins des personnes.



Elle écrit en Facile A Lire et à Comprendre.

Pendant les formations **on apprend en parlant entre nous**.



On apprend aussi avec des vidéos ou des jeux.

La formation sur l'autodétermination



L'autodétermination c'est **choisir pour moi ce que je souhaite dans ma vie.**

La formation sur l'autodétermination c'est pour :



- connaître mes droits
- **comprendre ce que c'est l'autodétermination**.

La formation c'est pour **apprendre à choisir** ce que je souhaite dans la vie.



Pour choisir il faut **bien se connaître**.
Pendant la formation je réfléchis à :



- ce que j'aime, ce que je n'aime pas
- ce que je sais faire.

Pendant la formation j'apprends à :



- **avoir plus confiance**
- dire ce que je souhaite
- **dire de quoi j'ai besoin**

Pendant la formation je réfléchis à **ce qui est important quand je prends une décision.**



Cette formation c'est pour un petit groupe.
On se voit soit :



- quelques journées
- quelques matins
- quelques après-midis.

Je choisis si je souhaite faire la formation.



Si je souhaite faire la formation j'en parle à l'ESAT ou je contacte virginie Argoud.
contact@virginieargoud.fr / 07 49 81 40 05

La formation pour les élus au CVS



La formation est pour les personnes qui ont sont élues au CVS de l'ESAT.

Pendant la formation je comprends :



- les **droits des personnes** qui travaillent en ESAT
- **que fait chaque élu dans l'ESAT**
- les différences entre le CVS et l'Instance mixte
- **à quoi sert le CVS**
- **comment fonctionne le CVS**
- **ce que fait un élu au CVS**

Pendant la formation **j'apprends à être un représentant** :



- comment j'explique mon rôle à mes collègues
- comment je réponds aux demandes de mes collègues
- comment je participe aux CVS



Pendant la formation **j'apprends à m'organiser** pour mon rôle d'élu au CVS.



On se voit soit :



- quelques journées
- quelques matins
- quelques après-midis.

Ensuite on se réunit encore plusieurs fois dans l'année pour parler de nos difficultés et réfléchir à des solutions.

Si je souhaite faire la formation j'en parle à l'ESAT ou je contacte virginie Argoud.
contact@virginieargoud.fr / 07 49 81 40 05

La formation pour les élus à l'instance mixte



La formation est pour les personnes qui ont sont élues à l'Instance mixte de l'ESAT.

Pendant la formation je comprends :



- les **droits des personnes** qui travaillent en ESAT
- **que fait chaque élu** dans l'ESAT
- les différences entre le CVS et l'Instance mixte
- **à quoi sert l'Instance mixte**
- **ce que fait un élu à l'Instance mixte**

Pendant la formation je comprends :



- ce que c'est **la santé et la sécurité au travail**
- ce que c'est **la qualité de vie au travail**

Pendant la formation **j'apprends à être un représentant** :



- comment j'explique mon rôle à mes collègues
- comment je réponds aux demandes de mes collègues
- comment je participe aux instances mixtes.



On se voit soit :



- quelques journées
- quelques matins
- quelques après-midis.

Ensuite on se réunit encore plusieurs fois dans l'année pour parler de nos difficultés et réfléchir à des solutions.

Si je souhaite faire la formation j'en parle à l'ESAT ou je contacte virginie Argoud.
contact@virginieargoud.fr / 07 49 81 40 05

La formation pour les délégués des personnes



La formation est pour les personnes qui ont sont élues déléguées des personnes de l'ESAT.

Pendant la formation je comprends :



- les **droits des personnes** qui travaillent en ESAT
- **ce que fait chaque élu** dans l'ESAT
- les différences entre le CVS et l'Instance mixte
- **mon rôle de délégué**.

Pendant la formation **j'apprends à être un représentant** :



- comment je réponds aux demandes de mes collègues
- comment j'explique mon rôle à mes collègues



Pendant la formation **j'apprends à m'organiser pour être délégué.**



On se voit soit :



- quelques journées
- quelques matins
- quelques après-midis.

Ensuite on se réunit encore plusieurs fois dans l'année pour parler de nos difficultés et réfléchir à des solutions.

Si je souhaite faire la formation j'en parle à l'ESAT ou je contacte virginie Argoud.
contact@virginieargoud.fr / 07 49 81 40 05

La formation sur le stress



La formation sur le stress est **pour les personnes qui se sentent souvent stressées ou angoissées**.



La formation sur le stress est **pour les personnes qui ont besoin d'avoir plus confiance.**

Pendant la formation je comprends ce que c'est le stress.



Pendant la formation j'apprends :

- A **m'apaiser, me détendre.**
- A écouter mon corps
- A penser à des choses qui me font du bien.
- **La respiration qui calme.**
- Comment avoir plus confiance en moi.







Pendant la formation je fais des exercices de relaxation, parfois sans bouger et parfois en mouvement.

Cette formation c'est pour un petit groupe de personnes.
On se retrouve pour une ou 2 heures toutes les semaines pendant plusieurs mois.
On peut aussi se retrouver plusieurs matins ou plusieurs après-midis pendant quelques semaines.



Je choisis si je souhaite faire la formation.



Si je souhaite faire la formation j'en parle à l'ESAT ou je contacte virginie Argoud.
contact@virginieargoud.fr / 07 49 81 40 05

La formation sur la confiance en soi



La formation sur la confiance en soi est pour les personnes qui n'osent pas faire des choses.
La formation sur la confiance en soi est pour les personnes qui pensent qu'elles ne sont pas capables de faire les choses.

Pendant la formation :



- Je réfléchis à **comment je me vois, ce que je pense de moi.**
- J'apprends à **mieux connaître mes capacités** et mes limites.



- J'apprends à **me voir positivement.**
- J'apprends à faire confiance.

Pendant la formation :



- On s'écoute et on se parle pour se comprendre.
- On fait des jeux pour mieux se connaître.



- Je fais des jeux qui aident à avoir confiance.
- Je fais de la **relaxation** pour apprendre à réduire le stress.

Cette formation c'est pour un petit groupe.
On se voit soit :



- quelques journées
- quelques matins
- quelques après-midis.

Je choisis si je souhaite faire la formation.



Si je souhaite faire la formation j'en parle à l'ESAT ou je contacte virginie Argoud.
contact@virginieargoud.fr / 07 49 81 40 05

La formation pour apaiser ses relations au travail



La formation est pour les personnes qui ressentent très fort leurs émotions.
La formation est pour les personnes qui sont souvent en conflit avec leurs collègues.
La formation est pour les personnes qui ont du mal à être en relation avec les autres.



Pendant la formation :

- Je comprends les **émotions**.
- J'apprends à exprimer ses émotions.
- J'apprends à exprimer ses **besoins.**
- J'apprends à mieux maîtriser son **stress**.
- Je réfléchis aux émotions des autres.





Pendant la formation :

- Je me rappelle les situations où je suis mal avec les autres.
- J'apprends à **communiquer calmement**.
- J'apprends à être moins en conflit.



Cette formation c'est pour un petit groupe.
On se voit soit :

- quelques journées
- quelques matins
- quelques après-midis.



Je choisis si je souhaite faire la formation.



Si je souhaite faire la formation j'en parle à l'ESAT ou je contacte virginie Argoud.
contact@virginieargoud.fr / 07 49 81 40 05

La formation à la pair-aidance



La pair-aidance c'est aider et **accompagner des personnes qui vivent la même chose que moi**.



La formation à la pair-aidance est pour les personnes qui souhaitent **soutenir des stagiaires ou des collègues** qui arrivent à l'ESAT ou des collègues en difficulté.
La formation à la pair-aidance est pour les personnes qui souhaitent **aider les professionnels à mieux comprendre les travailleurs et travailleuses d'ESAT**.

Les pair-aidants réfléchissent leur **savoir expérientiel**.
Le savoir expérientiel c'est les choses que l'on sait parce qu'on les a vécues.

Pendant la formation :



- **Je réfléchis à comment j'ai surmonté mes difficultés**.
- J'écoute les autres et comment ils ont surmonté leurs difficultés.
- **J'apprends à écouter des collègues en difficultés**.
- J'apprends à aider des collègues pour qu'ils trouvent leur solution.
- J'apprends où trouver des réponses sur la loi ou les aides.



Cette formation c'est pour un petit groupe.
On se voit soit :



- quelques journées
- quelques matins
- quelques après-midis.

Je choisis si je souhaite faire la formation.



Si je souhaite faire la formation j'en parle à l'ESAT ou je contacte virginie Argoud.
contact@virginieargoud.fr / 07 49 81 40 05

La formation sur la citoyenneté



Etre citoyenne ou citoyen, c'est **connaître et accepter les règles d'un pays**.
Etre citoyenne ou citoyen c'est s'intéresser à **comment le pays prend les grandes décisions qui nous concernent.**

La formation à la citoyenneté est pour les personnes qui ont envie de mieux comprendre ce qu'est la démocratie.
La formation à la citoyenneté c'est pour comprendre quels sont **les droits et les devoirs** des citoyennes et des citoyens.

Pendant la formation :



- J'apprends comment fonctionne la République française.
- J'apprends les droits et devoirs des citoyens.
- J'apprends **les droits des personnes en situation de handicap**.
- On regarde des vidéos et on fait des jeux pour apprendre.

Cette formation c'est pour un petit groupe.
On se voit soit :



- quelques journées
- quelques matins
- quelques après-midis.

Je choisis si je souhaite faire la formation.



Si je souhaite faire la formation j'en parle à l'ESAT ou je contacte virginie Argoud.
contact@virginieargoud.fr / 07 49 81 40 05

La formation sur le harcèlement



Le harcèlement c'est se faire **embêter, moquer ou agresser**.
Il est difficile de se défendre quand on se fait harceler.

La formation sur le harcèlement est pour les personnes qui veulent comprendre ce que c'est le harcèlement et apprendre à s'en défendre.
La formation pour le harcèlement est pour les personnes qui veulent savoir **comment agir face au harcèlement**.

Pendant la formation :

- J'apprends **les différentes sortes de harcèlement**.
- J'apprends ce que le harcèlement fait à la victime.
- J'apprends ce qu'on risque si on harcèle.
- J'apprends **comment réagir face au harcèlement**.



J'apprends grâce aux explications de la formatrice.
J'apprends en écoutant les autres sur leurs expériences.
J'apprends grâce à des vidéos et des jeux.

Cette formation c'est pour un petit groupe.
On se voit soit :

- quelques journées
- quelques matins
- quelques après-midis.



Je choisis si je souhaite faire la formation.



Si je souhaite faire la formation j'en parle à l'ESAT ou je contacte virginie Argoud pour expliquer mes besoins.

contact@virginieargoud.fr / 07 49 81 40 05

Je peux aussi donner une idée de formation à Virginie Argoud.





contact@virginieargoud.fr



07 49 81 40 05



www.virginieargoud.fr