

Formations proposées par Virginie Argoud



Virginie Argoud a été assistante sociale puis chef de service.

Elle a travaillé dans plusieurs établissements qui accompagnent des personnes handicapées.

Aujourd'hui elle est formatrice.

Virginie Argoud propose des formations pour les salariés accompagnés en ESAT.

Elle s'adapte aux besoins des personnes.



Tous les supports écrits sont en Facile A Lire et à Comprendre.

Pendant les formations on apprend en échangeant entre nous et aussi avec des vidéos ou des jeux.

Je peux voir dans ce document les formations proposées.

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

La formation sur l'autodétermination

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

C'est parfois compliqué.

Je ne sais pas comment on fait pour être autodéterminé.



La formation sur l'autodétermination c'est pour :

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



INFORMATION

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 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 3 à 8 personnes.

On se retrouve plusieurs journées ou plusieurs matins ou plusieurs 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

Les formations d'élus des personnes accompagnées



La formation c'est pour les personnes qui ont été élues en ESAT.

C'est pour les élus au **CVS** ou à l'**instance mixte**.

C'est pour les **délégués des personnes**.

On se retrouve plusieurs journées ou plusieurs matins ou plusieurs après-midis.

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



Pour les élus au CVS

Pendant la formation je comprends :

- les **droits des personnes** qui travaillent en ESAT
- le **rôle de chaque élu dans l'ESAT**
- le **rôle de chaque instance** (CVS et 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'élus au CVS.



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

Pour les élus à l'instance mixte

Pendant la formation je comprends :

- les **droits des personnes** qui travaillent en ESAT
- le **rôle de chaque élu**
- le **rôle de chaque instance** (CVS et 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.



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

Pour les élus délégués des personnes

Pendant la formation je comprends :

- les **droits des personnes** qui travaillent en ESAT
- le **rôle de chaque élu**
- le **rôle de chaque instance** (CVS et instance mixte)
- **mon rôle de délégué.**



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

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



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



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 c'est **pour les personnes qui se sentent souvent stressées ou angoissées.**

La formation sur le stress c'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 :

- à **m'apaiser, me détendre**
- à écouter mon corps
- à 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 3 à 8 personnes.

Le mieux c'est de se retrouver pour une ou 2 heures toutes les semaines pendant plusieurs mois.

On peut aussi se retrouver plusieurs matins ou plusieurs 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