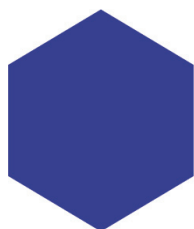


**CATALOGUE**  
**FORMATIONS**



**FORMATION**  
ASSOCIATION  
ESPÉRANCE

# SOMMAIRE

## FORMATIONS

### FORMATION DEPLACEMENTS

- \*Prévention routière p4
- \*Voiturette p4
- \*Déplacement vélo/ tricycle p5
- \*Déplacement transports en commun p5



### FORMATION ADAPTATION AU TRAVAIL

- \*Atelier mémoire p6
- \*Multimedias p6
- \*Prévention des chutes p7
- \*Gestes et postures p7
- \*Techniques de recherche d'emploi p8



### FORMATION GESTION DU QUOTIDIEN

- \*Préparation à la retraite p9
- \*Respect et citoyenneté p9
- \*Manger équilibré p10
- \*Organisation du logement p10
- \*Gestion budgétaire et démarches administratives p11



### FORMATION BIEN-ETRE

- \*Aborder la dimension affective et sexuelle p12
- \*Gestion des émotions p12
- \*Vivre avec son handicap p13
- \*Hygiène corporelle et image de soi p13
- \*Voix et paroles p14



### FORMATION DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

- \*Maintien et développement des compétences clés et savoirs de base p15
- \*Savoir nager p15



### FORMATION DE SENSIBILISATION

- \*Accueillir et accompagner des enfants en situation de handicap p17
- \*Accueillir et accompagner des adultes en situation de handicap au quotidien p18
- \*Accueillir et accompagner des personnes vieillissantes en situation de handicap p18
- \*Recevoir une personne en situation de handicap p18
- \*Accueillir et accompagner lors de séjours et vacances adaptés organisés p19
- \*Mettre en place une animation adaptée p20





# FORMATION

**Espérance Formation** est un organisme de formation ouvert depuis 2016.

Il a pour principal objectif **l'accompagnement éducatif, thérapeutique et social**, pour une approche transversale des enjeux professionnels afin d'innover, créer, partager en équipe, mais aussi de favoriser l'insertion sociale et professionnelle des personnes en situation de handicap, en insertion et des demandeurs d'emploi.

Ce catalogue s'adresse aux personnes en situation de handicap mental et psychique mais aussi aux personnels encadrants et personnes desirants accompagner, recevoir des personnes en situation de handicap.

**« La personne au centre du dispositif est le fondement des valeurs de l'association »**

L'ensemble de nos formations, ainsi que les parcours diplômants, ont été élaborés à partir d'un diagnostic de terrain.

Pour ce faire notre structure a mis en œuvre **des parcours individualisés**, mais aussi **collectifs** ou le stagiaire est au centre du dispositif. Ces parcours prennent en compte les contraintes du milieu professionnel.

**Les formations sont réalisées sur mesure, en fonction de la demande et du besoin.** Nous proposons des programmes de formation dont les intentions pédagogiques sont actives, participatives et visent à rendre l'individu acteur de son parcours. Nous utilisons des supports pédagogiques adaptés et diversifiés pour favoriser les apprentissages des personnes concernées.

**Espérance formation** a mis en place **un réseau associatif partenaire**, afin de répondre au mieux aux besoins de formation et de proposer des lieux d'expérimentation. le but étant d'**améliorer les conditions de travail, la qualification des travailleurs, l'épanouissement des stagiaires.**



# FORMATION DEPLACEMENTS

## PRÉVENTION ROUTIÈRE

*Vous souhaitez être sensibilisé au code de la route pour vous déplacer en toute autonomie et en toute sécurité ? Ou vous envisagez l'acquisition d'un moyen de locomotion ?*

*Nous sommes là pour vous apporter les bases pour une attitude adaptée sur les axes routiers.*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Apprendre la signalisation
- Connaître les risques liés à la circulation
- Adopter une attitude adaptée
- Se mettre en situation de piétons

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation pratique et théorique

DURÉE

Selon une base de 5h

# FORMATION DEPLACEMENTS

## VOITURETTE

*Vous avez toujours rêvé de conduire en toute autonomie ? Vous avez besoin d'être rassuré et/ou d'expérimenter ?*

*Nous vous proposons un accompagnement sur mesure. Un professionnel compétent vous accompagnera pendant toute la durée de votre formation, de votre première évaluation à votre première mise en circulation !*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Evaluer les capacités de conduite et la connaissance des mesures de sécurité
- Connaître les équipements, leurs rôles, les contrôles indispensables à l'entretien et au maintien de la sécurité, les documents nécessaires
- Sensibiliser aux risques spécifiques liés à la conduite : comportements, vitesse et leurs conséquences.
- Conduire en milieu rural.

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation pratique et théorique

PRE-REQUIS

BSR

DURÉE

Selon une base de 20h

Possibilité de  
fournir un  
véhicule  
équipé  
de doubles  
commandes



# FORMATION DEPLACEMENTS

## DEPLACEMENT VELO/TRICYCLE

*Vous souhaitez être autonome en vélo ? Ou simplement envisager une excursion ?*

*Nous sommes là pour vous donner un coup de pouce ! Equilibre et confiance en soi sont les clefs et nous vous aiderons pour pouvoir rouler en toute sécurité !*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Evaluer les connaissances des participants: codes, environnement routier
- Connaitre la signalétique et les règles de bonne conduite sur les axes de circulation
- Travailler son équilibre/sa motricité
- Faire la maintenance de son moyen de locomotion
- Utiliser son moyen en milieu rural et urbain

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation pratique et théorique

DURÉE

Selon une base de 10h

# FORMATION DEPLACEMENTS

## DEPLACEMENT TRANSPORTS EN COMMUN

*Etre autonome dans vos déplacements est votre plus grand souhait ? Il vous manque quelques notions pour vous lancer ?*

*Nous vous proposons un accompagnement personnalisé en fonction de vos trajets quotidiens. Vous apprendrez et expérimenterez avec le soutien d'un professionnel compétent.*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Comprendre et lire un plan, l'adapter si nécessaire
- Connaitre et emprunter ses transports quotidiens
- Demander son itinéraire

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation pratique et théorique

DURÉE

Selon une base de 5h



# FORMATION ADAPTATION AU TRAVAIL

## ATELIER MEMOIRE

*Vous souhaitez entretenir votre mémoire ?*

*Technique, exercices... nous vous donnerons des outils pour préserver et solliciter vos capacités.*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Expérimenter des techniques de respiration, de relaxation pour développer l'attention et la concentration
- Développer des techniques cognitives d'apprentissage mnésique
- Pratiquer des exercices liés à la mémoire (essentiellement auditive et visuelle)

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 14 séances d'1h

# FORMATION ADAPTATION AU TRAVAIL

## MULTIMEDIAS

*Aujourd'hui, le multi-média est omniprésent dans notre société, vous ressentez la nécessité d'apprendre les bases ou même de vous perfectionner ?*

*Un accompagnement personnalisé selon vos capacités, vos besoins et vos attentes vous sera proposé: connaissance des différents éléments d'un ordinateur/tablette, utilisation du traitement de texte, surfing sur internet, envoi d'e-mail...*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Evaluer les capacités informatiques de chaque participant
- Connaitre et utiliser les différents éléments composant l'outil informatique
- Utiliser l'environnement internet et ses fonctionnalités : moteur de recherche, messagerie, réseaux sociaux,..
- Prévenir les risques et les dangers liés à l'utilisation d'internet.
- Utiliser un traitement de texte.
- Connaitre des sites utiles à la vie quotidienne.
- Faire des exercices de mise en pratique.

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 5 séances d'1h



# FORMATION ADAPTATION AU TRAVAIL

## PREVENTIONS DES CHUTES

*Vous avez souvent peur de tomber? Vos capacités diminuent ?*

*Vous pouvez anticiper, sentir et apprendre à gérer votre corps lors de ces moments. Quelques outils et habitudes à prendre sont nécessaire, faites-nous confiance pour vous accompagner.*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Evaluer les capacités physiques des personnes
- Améliorer l'équilibre des personnes et les informer sur les bonnes postures
- Travailler l'équilibre des participants au travers d'exercices spécifiques
- Aborder les différents aspects de l'équilibre statique et dynamique (travail sur la marche)
- Apprendre à se relever d'une chute
- Sensibiliser à la nécessité de l'entretien physique à long terme
- Reprendre confiance en soi

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 4 séances de 3h

# FORMATION ADAPTATION AU TRAVAIL

## GESTES ET POSTURES

*Vous vous plaignez souvent de douleurs musculo-squelettiques ?*

*Votre corp vous alerte ! Vous n'adoptez peut-être pas les bonnes postures de manutention, de travail.*

*Quelques petits exercices d'échauffement et une formation aux gestes et postures vous permettront de limiter vos maux.*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Améliorer sa tonicité et ses capacités musculaires : renforcement musculaire, gainage des hanches, renforcement de la ceinture abdominale et lombaire, exercices respiratoires et cardio vasculaires, exercices d'équilibre.
- Apprendre à se tenir (s'asseoir, marcher)
- Prendre conscience de sa posture et savoir la rectifier.

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 10 séances d'1h



# FORMATION ADAPTATION AU TRAVAIL

## TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOI

*L'épanouissement dans le travail est l'un des premiers facteurs de bien-être. Vous souhaitez vous prendre en main et rechercher un emploi ? Ou simplement changer d'orientation ?*

*Nous vous proposons des techniques de recherche d'emploi, un accompagnement individualisé, des mises en situation pour aborder aux mieux votre futur employeur.*

PUBLIC  
CONTENU

EVALUATION  
VALIDATION

DURÉE

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

- Apprendre à se connaître et à se valoriser
- Connaître les démarches administratives à effectuer liées à sa situation.
- Prendre conscience et parler de ses compétences
- Créer son CV et rédiger des lettres de motivation
- Utiliser l'outil informatique
- Manifester son réseau
- Se mettre en situation d'entretien
- Travailler l'estime et l'image de soi

Evaluation continue

Selon une base de 5 séances de 3h





# FORMATION GESTION DU QUOTIDIEN

## PREPARATION A LA RETRAITE

*C'est la fin de votre carrière professionnelle et vous ne savez pas quoi faire ?*

*Ouvrir le champ des possibles pour vous permettre de choisir et de vivre pleinement cette étape de votre vie sera l'objectif de ces ateliers de formation.*

<b>PUBLIC</b>	Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique
<b>CONTENU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Gérer son temps libre</li><li>•Ré-organiser son quotidien</li><li>•Comprendre ses droits et ses aides</li><li>•Connaitre et prendre contact avec les dispositifs possibles adaptés</li></ul>
<b>EVALUATION VALIDATION</b>	Evaluation continue
<b>DURÉE</b>	Selon une base de 5 séances de 3h

# FORMATION GESTION DU QUOTIDIEN

## RESPECT ET CITOYENNETÉ

*«Je suis citoyen, j'ai des droits et des devoirs» Mais quels sont-ils ?*

*Nous vous initierons à la pratique citoyenne, ces petits gestes du quotidien qui contribuent aux bien-être de vous-même et d'autrui.*

<b>PUBLIC</b>	Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique
<b>CONTENU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Développer l'estime de soi, le respect mutuel et la solidarité</li><li>•Sensibiliser et éduquer à la citoyenneté et à l'environnement</li><li>•Apprendre les gestes écologiques, tri sélectif, respect de la nature</li><li>•Comprendre les notions de votes, structures administratives et leurs rôles</li></ul>
<b>EVALUATION VALIDATION</b>	Evaluation continue
<b>DURÉE</b>	Selon une base de 6 séances de 3h



# FORMATION GESTION DU QUOTIDIEN

## MANGER EQUILIBRÉ

*Les repas sont des temps essentiels pour vous maintenir en pleine forme et respecter votre corps. Cuisiner rapide ne veut pas dire cuisiner malsain !*

*Nous vous proposons un programme de formation complet : équilibre alimentaire, effets sur la santé, recettes de cuisine et expérimentation !*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Acquérir les principales notions de l'équilibre alimentaire
- Comprendre les enjeux de l'alimentation
- Sensibiliser à l'activité physique
- Différencier les familles et catégories d'aliments, leurs apports et leurs quantités
- Préparer ses menus, acheter des aliments et les conserver correctement
- Constituer des recettes et pratiquer

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 6 séances de 3h

# FORMATION GESTION DU QUOTIDIEN

## ORGANISATION DU LOGEMENT

*Vous vous sentez débordés par l'entretien de votre logement ?*

*Quelques notions et mises en pratique faciliteront votre quotidien.*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Entretien son logement : ménage, notions de réparations, décorations, ameublement
- Acquérir des techniques d'organisations et de répartitions quotidiennes des tâches
- Comprendre les documents liés au logement : contrats de location, quittances, factures, états des lieux
- Comprendre les charges et gérer sa consommation
- Rechercher un logement
- Prévenir les accidents domestiques

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 6 séances de 3h



*Vous avez des difficultés d'organisation, de gestion et de compréhension avec les démarches administratives ?*

*Rassurez-vous ! Nous possédons un certain nombre d'outils pour vous aider dans la gestion de vos documents et de votre budget.*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Calculer, suivre et anticiper son budget
- Comprendre les démarches
- Classer ses papiers administratifs par catégorie
- Faire ses démarches administratives à l'aide de fiches techniques simplifiées.

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 6 séances de 3h



# FORMATION BIEN-ETRE

## ABORDER LA DIMENSION AFFECTIVE ET SEXUELLE

*Vous souhaitez aborder des sujets souvent tabous comme les sentiments, l'amour, la sexualité.*

*Nous vous proposons un lieu d'écoute et d'échange sans jugement et dans le respect mutuel de chacun.*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Apprendre et comprendre le fonctionnement et les manifestations de son corps.
- Appréhender les sentiments amoureux et aborder les choix liés au consentement
- Prévenir : MST, IST, imagerie pornographique, réseaux sociaux, moyens contraceptifs, comportements.

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 2 séances de 3h

# FORMATION BIEN-ETRE

## VIVRE AVEC SON HANDICAP

*Quelque soit la pathologie, le handicap, il est parfois difficile de l'accepter, le sien ou celui des autres.*

*Comprendre, échanger, partager, s'entraider, quelques outils pour mieux appréhender et vivre ses particularités.*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Apprendre à parler de soi
- Comprendre son fonctionnement
- Connaître les différentes manifestations du handicap
- Apprendre à réagir face aux comportements d'autrui

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 1 séance de 3h



# FORMATION BIEN-ETRE

## GESTION DES EMOTIONS

*Joie, tristesse, amour, peur, colère, stress... nous sommes tous riche d'émotions, ces sentiments agréables ou désagréables qui nous transportent.*

*Comment les gérer au quotidien ? Conseils, mises en pratique, connaissance de soi, sont les différents items que nous aborderons lors de cette formation.*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Connaitre les émotions et leurs impacts
- Identifier les émotions positives et négatives
- Développer la pensée positive
- Pratiquer les techniques de relaxation
- Utiliser des moyens ludiques pour mieux gérer ses émotions

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 14 séances de 1h

# FORMATION BIEN-ETRE

## HYGIÈNE CORPORELLE ET IMAGE DE SOI

*Pas toujours facile de prendre soin de soi !*

*Comment joindre l'utile à l'agréable ? Autour de jeux, de mises en situation, de connaissance de soi, vous améliorerez votre rapport à l'hygiène de vie dans le plaisir, la détente et le confort.*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Aborder les notions de la perception de l'image de l'autre et de soi,
- Savoir se mettre en valeur
- Améliorer son rapport à l'hygiène (toilette, brossage de dents, rasage,...) et aux soins corporels (soins de peau, coiffage, maquillage, manucure,...)
- Choisir sa tenue vestimentaire en fonction du contexte (saisons, vie privée/professionnelle, usage/mode/harmonie des couleurs).
- Trouver un fonctionnement individuel pour maintenir son hygiène de vie
- Initier à l'expérimentation pour prendre soin de soi

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 6 séances de 3h



## VOIX ET PAROLES

«Vous rencontrez des difficultés à communiquer ?

*Nous vous proposons des ateliers pour pratiquer et vous améliorer.»*

PUBLIC

Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique

CONTENU

- Développer des techniques de diction et d'élocution
- Pratiquer des exercices de motricité de la bouche, des exercices de souffle et de respiration
- Pratiquer des exercices de phonologie, de langage oral, de vocabulaire et de communication
- Pratiquer des exercices de mémoire et d'attention.

EVALUATION  
VALIDATION

Evaluation continue

DURÉE

Selon une base de 14 séances d'1h



## SAVOIR NAGER

*Vous souhaitez apprendre à nager ? Ou vous avez peur de l'eau ?*

*Un professionnel diplômé vous accompagnera à acquérir les différentes techniques de nage et à appréhender le milieu aquatique.*

<b>PUBLIC</b>	Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique
<b>CONTENU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appréhender le milieu aquatique</li> <li>• Permettre à chacun d'évoluer dans les différents milieux jusqu'à la perte des appuis plantaires</li> <li>• Développer des actions motrices permettant le déplacement en position ventrale et dorsale</li> </ul>
<b>EVALUATION VALIDATION</b>	Evaluation continue pratique
<b>DURÉE</b>	A définir selon les besoins

## MAINTIEN ET DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES CLÉS ET SAVOIRS DE BASE

*Vous aimeriez être autonome pour rendre la monnaie ou même écrire une lettre lors d'un voyage ?*

*Nous vous proposons une formation adaptée à vos capacités, des temps alliant théorie et mise en pratique pour faciliter vos apprentissages.*

<b>PUBLIC</b>	Personnes en situation de handicap mental et/ou psychique
<b>CONTENU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluer les acquis du « socle commun »</li> <li>• Maîtriser la langue française</li> <li>• Maîtriser les principaux éléments de mathématiques utiles à la vie quotidienne et professionnelle</li> <li>• Maîtriser des techniques usuelles de l'information et de la communication (outils informatiques)</li> <li>• Développer ses compétences sociales et civiques, son autonomie et son esprit d'initiative</li> <li>• Communiquer dans des situations orales et écrites</li> <li>• Calculer et se repérer dans son environnement professionnel et personnel</li> </ul>
<b>EVALUATION VALIDATION</b>	Evaluation continue théorique et pratique
<b>DURÉE</b>	Selon une base de 45 séances de 2h

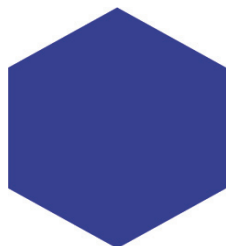


# FORMATIONS POUR LES ENCADRANTS OU ACCOMPAGNANTS

Animateurs, aide-soignants, A.M.P, aidant familiaux, éducateurs sportifs, personnels d'accueil, vous accompagnez au quotidien ou ponctuellement des personnes en situation de handicap.

Espérance formation vous propose diverses formations de sensibilisation pour vous soutenir dans l'exercice de vos missions ; outils concrets, apports théoriques, échanges et analyse de pratiques, mise en situation.

- Accueillir et accompagner des enfants en situation de handicap
- Accueillir et accompagner des adultes en situation de handicap au quotidien
- Accueillir et accompagner des personnes en situation de handicap vieillissantes
- Recevoir une personne en situation de handicap
- Accueillir et accompagner lors de séjours et vacances adaptées organisées
- Mettre en place une animation adaptée



**FORMATION**

ASSOCIATION  
ESPÉRANCE



## FORMATION DE SENSIBILISATION

### ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER DES ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP

*L'accompagnement de personnes en situation de handicap ne dépend pas d'un mode d'emploi. Par contre, votre posture, votre positionnement, votre adaptation joueront un rôle essentiel dans la relation créée et l'accompagnement proposé.*

*A partir de vos expériences et des échanges vécus en formation, vous questionnerez et affinerez votre pratique professionnelle pour agir avec bienveillance auprès des personnes.*

PUBLIC	Animateurs
CONTENU	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaitre la législation.</li><li>• Connaitre les différents types d'handicap et ses manifestations.</li><li>• Adapter son accompagnement, son langage</li><li>• Organiser des activités éducatives.</li><li>• Connaitre les outils de soutien à la communication, à la gestion des émotions</li></ul>
EVALUATION VALIDATION	Evaluation continue
DURÉE	Selon une base de 5 séances de 3h

## FORMATION DE SENSIBILISATION

### ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER DES ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP AU QUOTIDIEN

*L'accompagnement de personnes en situation de handicap ne dépend pas d'un mode d'emploi. Par contre, votre posture, votre positionnement, votre adaptation joueront un rôle essentiel dans la relation créée et l'accompagnement proposé.*

*A partir de vos expériences et des échanges vécus en formation, vous questionnerez et affinerez votre pratique professionnelle pour agir avec bienveillance auprès des personnes.*

PUBLIC	Animateurs
CONTENU	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaitre les différents handicaps</li><li>• Apprendre à adapter sa pratique, son langage, ses outils dans l'accompagnement</li><li>• Analyse et échanges de pratiques au travers d'histoires de vie, de vidéos,...</li></ul>
EVALUATION VALIDATION	Evaluation continue
DURÉE	Selon une base de 5 séances de 3h



## FORMATION DE SENSIBILISATION

# ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER DES PERSONNES VIEILLISSANTES EN SITUATION DE HANDICAP

*Le vieillissement est un processus de vie parfois difficile à accepter et à vivre. Comment accompagner et soulager les maux psychologiques, physiques des personnes que nous accompagnons au quotidien ?*

*Autours d'échanges et partages de pratiques, nous réfléchirons, proposerons des actions pour accompagner aux mieux notre public.*

<b>PUBLIC</b>	Animateurs, personnels soignants, A.M.P, aidants familiaux...
<b>CONTENU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Repérer les handicaps secondaires induits par le vieillissement physique et les problèmes de santé</li><li>•Reconnaitre et évaluer la douleur</li><li>•Comprendre le vieillissement cognitif</li><li>•Apprendre à accompagner la souffrance des personnes gravement handicapées, des équipes et des familles face à l'approche de la mort</li></ul>
<b>EVALUATION VALIDATION</b>	Evaluation continue
<b>DURÉE</b>	Selon une base de 4 séances de 3h

## FORMATION DE SENSIBILISATION

# RECEVOIR UNE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

*Dans le cadre de votre emploi ou de votre vie quotidienne, vous êtes amenés à accueillir, rencontrer, échanger avec des personnes en situation de handicap ? Vous vous questionnez sur votre posture et votre façon de communiquer ?*

*Quelques notions et mises en situation pourront vous aider et faciliter vos relations.*

<b>PUBLIC</b>	Personnel d'accueil
<b>CONTENU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Connaitre les différents handicaps</li><li>•Apprendre à déceler et comprendre le besoin</li><li>•Apprendre à adapter son langage, son savoir-être avec la méthode des jeux de rôles</li><li>•Optimiser l'écoute et reconnaître les signes de mal être grâce à l'échange avec des professionnels</li></ul>
<b>EVALUATION VALIDATION</b>	Evaluation continue
<b>DURÉE</b>	Selon une base d'1 séance de 6h



# FORMATION DE SENSIBILISATION

## ACCUEILLIR ET ACCOMPAGNER LORS DE SÉJOURS DE VACANCES ADAPTÉES ORGANISÉES

*Vous souhaitez accompagner des personnes en situation de handicap pour leurs vacances mais il vous manque quelques connaissances ?*

*Nous vous proposons une formation pratique, théorique et interactive à partir de vos expériences, questionnements et connaissances.*

<b>PUBLIC</b>	Animateurs
<b>CONTENU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaitre la réglementation des séjours VAO</li><li>• Apprendre à s'adapter aux profils des personnes accueillies</li><li>• Apprendre à accompagner à la vie quotidienne ( toilettes, repas, tâches ménagères)</li><li>• Proposer et organiser des animations</li><li>• Apprendre à gérer le budget</li><li>• Apprendre à gérer les conflits</li><li>• Prévenir la sexualité</li></ul>
<b>EVALUATION VALIDATION</b>	Evaluation continue
<b>DURÉE</b>	Selon une base de 5 séances de 3h

# FORMATION DE SENSIBILISATION

## ADAPTER UNE ANIMATION

*Vous êtes animateur et vous accompagnez une personne en situation de handicap ? Vous souhaitez proposer des animations adaptés ?*

*Nous vous proposons une formation théorique et pratique pour apprendre à créer une animation adaptée en fonction des particularités.*

<b>PUBLIC</b>	Animateurs, éducateurs sportifs
<b>CONTENU</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organiser une animation avec la démarche de projet</li><li>• Apprendre à développer son sens de l'observation et repérer les besoins.</li><li>• Définir un cadre d'animation</li><li>• Créer des variantes</li><li>• Créer des outils d'adaptation.</li></ul>
<b>EVALUATION VALIDATION</b>	Evaluation continue
<b>DURÉE</b>	Selon une base d'1 séance de 3h





# MODALITÉS

L'association Espérance est enregistrée en tant qu'organisme de formation auprès du Préfet des Pays de la Loire. Son numéro d'activité est enregistré sous le numéro 52490321149.

L'ensemble de nos formations sont réalisées sur mesure en fonction de la demande et du besoin.

La durée de chaque formation est définie selon une base. Dans un souci de prise en compte des capacités de l'individu et de son évolution tout au long de son parcours de formation, il est possible d'augmenter ou le cas échéant, de diminuer le temps prévu initialement.

L'association dispose d'une salle de formation. Toutefois, nous pouvons nous déplacer sur site.

Les formateurs intervenants sont titulaires d'un titre d'éducateur sportif, éducateur spécialisé ou animateur technique.

La tarification est définie sur devis.

Pour toutes informations complémentaires ou demande de devis, merci de vous adresser à :

Amélie BIGARRET  
07 82 51 57 07  
[formation@esperance49.fr](mailto:formation@esperance49.fr)



# TARIFICATION

Formations	Durée ( selon une base)	Tarif collectif	Tarif individuel
<b>FORMATIONS DEPLACEMENT</b>			
Prévention routière	5h	108€/h	
Voiturette	20h		38€/h 43€/h avec prêt de voiturette
Déplacement vélo/tricycle	10h		38€/h
Déplacement transports en commun	5h	108€/h	38€/h
<b>FORMATIONS ADAPTATION AU TRAVAIL</b>			
Atelier mémoire	14 séances d'1h	108€/h	
Multimédias	5 séances d'1h	108€/h	
Prévention des chutes	4 séances de 3h	108€/h	
Gestes et postures	10 séances d'1h	108€/h	
Techniques de recherche d'emploi	5 séances de 3h	108€/h	54€/h
<b>FORMATIONS GESTION DU QUOTIDIEN</b>			
Préparation à la retraite	5 séances de 3h	108€/h	54€/h
Respect et citoyenneté	6 séances de 3h	108€/h	
Manger équilibré	6 séances de 3h	129€/h	
Organisation du logement	6 séances de 3h	108€/h	38€/h
Gestion budgétaire et démarches administratives	6 séances de 3h	108€/h	38€/h
<b>FORMATIONS BIEN-ETRE</b>			
Aborder la dimension affective et sexuelle	2 séances de 3h	108€/h	
Gestion des émotions	14 séances d'1h	108€/h	
Vivre avec son handicap	1 séances de 3h	108€/h	
Hygiène corporelle et image de soi	6 séances de 3h	108€/h	38€/h
Voix et paroles	14 séances d'1h	108€/h	
<b>FORMATIONS DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES</b>			
Maintien et développement des compétences clés et savoirs de base	45 séances de 2h	129€/h	
Savoir nager	A définir en fonction des besoins	108€/h	43€/h
<b>FORMATION DE SENSIBILISATION</b>			
Accueillir et accompagner des enfants en situation de handicap	5 séances de 3h	108€/h	
Accueillir et accompagner des personnes vieillissantes en situation de handicap	5 séances de 3h	108€/h	
Accueillir et accompagner des adultes en situation de handicap au quotidien	4 séances de 3h	108€/h	
Recevoir une personne en situation de handicap	1 séance de 6h	108€/h	
Accueillir et accompagner des adultes en situation de handicap lors de séjours V.A.O	5 séances de 3h	108€/h	
Mettre un place une animation adaptée	1 séance de 3h	108€/h	



## ***CONTACT :***

Amelie BIGARRET

07 82 51 57 07

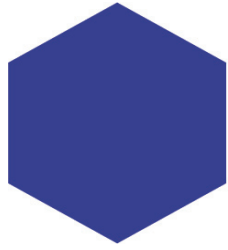
formation@esperance49.fr

***Espérance Formation***

90 rue de la Croix Blanche

49100 Angers

www.esperance49.fr



# FORMATION

ASSOCIATION  
ESPÉRANCE





ASSOCIATION   
**ESPÉRANCE**

