

Acquérir des outils et techniques spécifiques permettant le développement de modes de compensation et le renforcement de compétences généralement fragilisées par un trouble psychique

L'accès au travail ou la reprise du travail après un arrêt de plus de 3 mois, limite, pour les personnes concernées par un trouble psychique, les possibilités d'une intégration efficiente et durable dans l'emploi. La perte de repères, de confiance en soi, l'auto-stigmatisation, l'altération des capacités relationnelles, d'adaptation et/ou d'autonomie fragilisent la posture d'intégration professionnelle et il devient difficile de faire face au monde du travail.

Au regard d'une fragilité accentuée notamment face aux risques psychosociaux, il apparaît nécessaire d'acquérir des connaissances et de développer ses compétences pour développer son pouvoir d'agir et consolider sa posture d'inclusion professionnelle.

Mis à jour le 27/07/26

Objectif pédagogique :

Compenser la perte de capacités par l'acquisition de connaissances, de techniques et d'outils utilisés en psychologie humaine et favorisant le développement d'une posture d'inclusion professionnelle

Public concerné :

Personnes en situation de handicap psychique dont la conséquence des troubles constitue un frein ou une menace pour l'accès, le maintien ou la reprise d'un l'emploi

Méthode et moyens pédagogiques :

- Enseignement de concepts, d'outils et de techniques utilisés par les professionnels de la relation d'aide
- Approche participative et ludique (pédagogie active, alternance apports théoriques et cas pratiques, jeux et exercices pédagogiques, jeux de rôle...)
- Supports visuels (PowerPoint, vidéos)
- La réussite de l'apprenant est favorisée par un diagnostic préalable, une progression pédagogique et un partage de vécus

- Faire face au handicap/avec un handicap en s'appuyant sur la notion de *rétablissement*, d'*empowerment*, la méthode du *Coping*, la *psychoéducation*
- Booster sa motivation avec la *théorie des besoins* de Maslow et la *théorie de la motivation* de V. Vroom
- Maintenir ses objectifs professionnels avec la *stratégie d'objectifs* et fixer son cap avec l'outil *SMART*
- Alimenter et maintenir sa confiance en soi avec les *pilliers de l'estime de soi* (selon C. André et F. Lelord)
- Améliorer sa communication et ses techniques relationnelles grâce aux outils de la *Programmation Neuro Linguistique* (P.N.L.) et de la *communication non violente* (C.N.V. de Marshall B. Rosenberg)
- Identifier différentes techniques, méthodes ou approches reconnues pour comprendre, mieux appréhender, mieux réguler les émotions (*Intelligence émotionnelle*, T.C.C., techniques de gestion du stress...)

- **Durée :** 27 h (Réparties sur 3 semaines)
- **Dates et horaires :** A définir, de 9 h à 12 h
- **Modalité :** Présentiel
- **Lieu :** Saint Paul/ St-Pierre/ St Benoît/ St Denis
- **Nombre de participants :** De 4 à 8 personnes
- **Prérequis :** Aucun
- **Accessible à toute personne concernée par un trouble psychique**
- **Evaluation des acquis à chaud :** Une attestation mentionnant les objectifs atteints sera remise au participant contre signature

Intervenant :

- **Formatrice expérimentée**, conseillère en insertion professionnelle, certifiée Référente Handicap.
- **Coanimation/Témoignage :** Un pair-aidant ou un.e adhérent.e de Balise Psy.

Information/ Contacts :

BALISE PSY – Pôle Formation

Site Internet : www.balise-psy.re

Mail : contact@balise-psy.re

Tel : 0292 11 20 83 - **Port. :** 06 93 93 64 84

NDA : W9R4008874 - **SIRET :** 920 105 830 000 29

Le + de la formation

- Formation à temps partiel, sur 3 demi-journées/semaine
- Mutualisation des expériences et vécus expérimentiels