

## Explorer ses ressources et reprendre confiance en soi pour envisager l'avenir

---

### Public

Personnes en situations de vulnérabilité quelle qu'en soit la cause (santé, accident de la vie, burn out...)

---

### Pré-requis

Être volontaire pour s'investir dans une action d'accompagnement sur une durée de 6 mois.

Être ressortissant de l'AGIRC ARRCO

Être capable de comprendre et d'émettre des messages simples en français

---

### Durée

27 heures en séances collectives

5 heures minimum par stagiaire en entretien individuel réflexif en visio ou présentiel

Un accès à la plateforme de formation à distance durant la formation et accessible 3 mois après la fin de formation

\*Des entretiens de suivi individuels pourront être mobilisés en sus en fonction des besoins spécifiques des bénéficiaires. Ces entretiens pourront se réaliser de façon présente ou distancielle.

---

### Objectifs

Former les personnes en situation de vulnérabilité à comprendre ce qui les met en difficulté et à hiérarchiser leurs priorités.

Apprendre à travailler sur une image positive de soi pour favoriser l'inclusion dans le milieu social et sortir de l'isolement et de l'incompréhension.

Apprendre à gérer ses émotions et savoir comment se mettre en lien avec des acteurs spécifiques pouvant répondre à ses besoins pour avancer et se projeter sereinement vers l'avenir.

---

### Objectifs opérationnels

Prendre conscience de ses difficultés, hiérarchiser les priorités et faire face aux situations difficiles

Améliorer sa propre efficacité, tout en préservant sa santé mentale

Actualisation Juin 2025

Travailler sur l'estime de soi (valoriser l'image)

Verbaliser ses émotions, en groupe (effet miroir) / en individuel pour s'exprimer en toute confidentialité

Résoudre une situation complexe, professionnelle, sociale, personnelle

Apprendre à gérer son stress, son temps

Se mettre en lien avec des acteurs (spécifiques par typologie de handicap, centre de prévention santé, médicaux, paramédicaux...)

Identifier des indicateurs d'alertes et prévenir des risques psycho-sociaux

Se projeter vers un avenir plus favorable (prévention maladies psy, maladies liées au stress (burn out), hospitalisations)

Interroger (pour les bénéficiaires qui le souhaitent) sa situation professionnelle et les éventuels repositionnements à opérer

---

#### Méthodes pédagogiques

L'action repose sur le principe d'une formation action.

Elle s'appuie sur une alternance de séances collectives en présentiel (Apports théoriques, ateliers collectifs thématiques, brainstorming...), de mise en application sur le terrain et de séances réflexives

En complément, nous proposons un accès à la plateforme e-learning ACTEFI. Des intervenants variés en activité sur différentes structures viendront renforcer les compétences de l'intervenant référent en fonction des besoins identifiés du groupe (Assistants sociaux, médecins, Ostéopathe, centre de prévention Agirc Arrco...)

---

#### Contenus pédagogiques

La formation se déroule sur une période de 6 mois dont le contenu et le découpage est le suivant :

<b>Contenu (collectif ou individuel)</b>	
Entretien individuel « diagnostique »	Ecoute de la situation, du parcours de vie, des attentes, des besoins, des difficultés, des motivations de la personne. Rappel de l'accompagnement proposé, des objectifs et de la méthodologie, validation de l'intérêt de l'accompagnement pour la personne, contractualisation – Ciblage des urgences
Atelier collectif	Dynamique de groupe – Sécurisation dans la prise de parole

Actualisation Juin 2025

Collectif	Travail sur les problématiques communes (santé, handicap, logement, etc...)
Collectif	L'image de soi, les peurs liées au regard de la société, reprise d'une place sociale à travers la vie du groupe
Entretien individuel	Faire le point sur les attentes et avancées – Temps individuel d'expression des émotions Vécu des regroupements Mettre en place des objectifs atteignables Prise de contact avec le CMS ou Service santé au travail (selon problématique)
Collectif	Gestion du stress et des peurs (aliénantes)
Collectif	Développer son aisance relationnelle
Collectif	Se faire aider au niveau administratif et financier (montage de dossier, lever la « phobie administrative »)
Entretien individuel	Faire le point sur les attentes et avancées – Temps individuel d'expression des émotions Vécu des regroupements Mettre en place des objectifs atteignables Prise de contact avec le CMS ou Service santé au travail (selon problématique)
Collectif	Travail sur le projet
Collectif	Prendre soin de sa santé par l'ostéopathie
Collectif	Gérer son temps (priorités, actions)

---

### Evaluation des acquis

L'évaluation de la formation repose sur plusieurs processus et outils :  
 Evaluation de satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation  
 Evaluation des acquis de formation  
 Analyses des différents outils conçus et mis en pratique par les stagiaires

Actualisation Juin 2025

---

## Accessibilité

Les actions se déroulent dans des locaux accessibles aux Personnes en situation de handicap. ACTEFI est engagé dans la démarche d'accessibilité des organismes de formation pilotée par la Ressource Handicap Formation  
Les outils accessibles sur la plateforme e-learning favorisent une ergonomie diversifiée.

---

## Lieu de réalisation

La Côte saint André : Maison France Service, 24 Avenue Jongkind 38260 La Côte-Saint-André

---

## Date de session

Accueil, information et entretiens de contractualisation de juillet à octobre 2025 Ateliers collectifs de novembre 2025 à avril 2026

---

## Coût de l'action et modalités de financement

**3000 Euros nets de taxe** – Le Financement de cette action est assuré par Le Groupe APICIL AGIRC ARRCO

