



FORMATION SPÉCIFIQUE ESAT

Adaptée aux travailleurs et travailleuses
en situation de handicap

NOS MÉTHODES PÉDAGOGIQUES SPÉCIFIQUES

Nos formations courtes à destination **des travailleurs & travailleuses en ESAT** font appel à **des méthodes pédagogiques actives, ludiques, adaptées et individualisées** (théâtre-forum ; jeux de rôle; films illustratifs; exercices pratiques, ateliers...). Les formateurs·trices proposent **des supports simples, visuels et attractifs**, conçus en langage simplifié et réutilisables.

NOS FORMATIONS SONT SUR-MESURE :

Les formations sont adaptées aux besoins spécifiques des participant·e-s et de leurs structures, ainsi **qu'aux caractéristiques de l'atelier** au sein duquel évoluent les personnes accompagnées.

➔ **Contactez-nous pour vos projets spécifiques !**

LES ESAT

Quelques chiffres depuis 2018

3174
HEURES DE
FORMATION

+ de 2000
APPRENANT·ES

98,7%
DES STAGIAIRES
NOUS
RECOMMANDENT

258
GROUPE DE
FORMATION
RÉALISÉS

+ de 50
THÉMATIQUES
PROPOSÉES

8
ANS D'EXPÉRIENCE
EN ESAT

NOS THÉMATIQUES DE FORMATION

PROFESSIONNALISATION ET AUTONOMIE

Ma vie à l'atelier



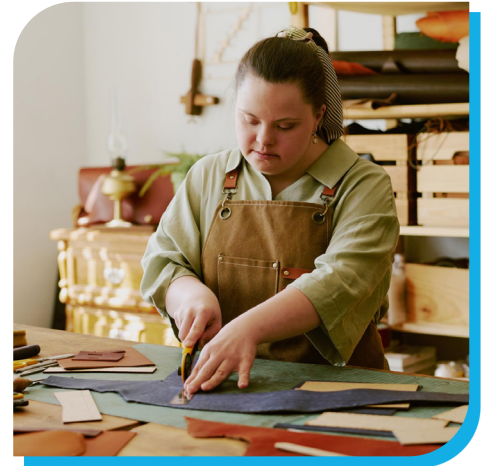
- Travailler en coopération par la pair-aidance
- Apprendre à transmettre mes savoirs en atelier (tutorat)
- Gestion des conflits et communication non violente (CNV) – affirmation de soi
- Savoir-être en situation professionnelle
- Accepter les différences : mieux comprendre les différents types de handicap
- Réaliser mon bilan de carrière professionnelle
- Accueil et relation client
- Prendre la parole en public
- Autodétermination : être acteur de mon parcours professionnel
- Favoriser le pouvoir d'agir dans l'ensemble des mes projets
- Droits et citoyenneté des travailleurs et travailleuses en ESAT
- Connaître et mobiliser mes droits à la formation et le CPF
- Être acteur dans mon rôle de délégué des usagers
- Être élu·e du CVS
- Travailler en équipe
- Prévention du sexisme, racisme et autres discriminations



FORMATIONS MÉTIERS

Mon travail à l'ESAT

- Développer mon autonomie en chantier espaces verts
- Taille de haies et d'arbustes
- Techniques pour l'entretien d'un jardin maraîcher
- Entretien courant du matériel espaces verts
- Apprendre à reconnaître tout type de végétaux
- Sécurité en atelier et en chantier (espaces verts, bois...)
- Gestes et postures – manutention – prévention TMS
- Travail en atelier bois : diversifier et optimiser l'activité
- Intégrer les Gestes de premiers secours
- Hygiène des locaux – techniques de bionettoyage
- Hygiène en blanchisserie – méthode RABC
- Hygiène en restauration – méthode HACCP
- Initiation ou approfondissement des outils bureautiques : Excel – Word
- Démarche de développement durable : recyclage et réemploi en atelier



VIE QUOTIDIENNE & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Ma vie en dehors de l'ESAT



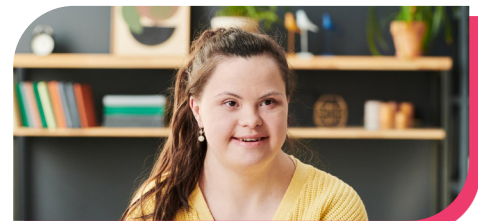
- Gestion du stress et des fortes charges émotionnelles
- Gagner en confiance en soi grâce au théâtre
- Après le travail, organiser ma vie sociale et familiale
- Hygiène de vie et estime de soi - atelier socio-esthétique
- Mieux vivre ma vie affective et sexuelle
- Alimentation : vers un équilibre alimentaire
- Prévention des conduites addictives
- Faciliter mes démarches administratives en ligne
- Ma vie connectée : internet et les réseaux sociaux
- Préparer ma fin de carrière : ma vie après l'ESAT
- Bien dans mon corps et dans ma tête avec la sophrologie
- Écologie au quotidien : gestes écocitoyens !



THÉMATIQUES OPCO SANTÉ

Formations Collectives 2026

- La vie affective et sexuelle
- Usage des réseaux sociaux et d'internet
- Trouver son équilibre alimentaire dans le cadre d'un budget limité
- Aller vers des activités culturelles et sportives
- Hygiène de vie : du domicile au bureau



ETREFORMATIONS.ORG



☎ 05 65 40 07 66
✉ contact@etreformations.org
📍 6 avenue Bernard Fontanges
46100 Figeac

