L’autodétermination

Mis à jour le 12 novembre 2026

Conditions d'entrée et prérequis

- Pas de prérequis

Niveau d'entrée

Sans diplôme

Niveau de sortie

Non certifiant

Public visé

Formation à destination de salarié avec tout type de handicap en ESAT, entreprise adaptée ou en entreprise.

Rythme

Temps plein

Durée en centre

4 heures

Validation

- Attestation de formation

Certification

Non

Modalités d'évaluation

- Suivi par le formateur

Modalités de suivi

Possibilité de validation par blocs de compétences

Non

Entrée-sortie permanente

Non

« Du vent dans les voiles »

Objectifs professionnels

Objectifs de la formation

- Faire découvrir le concept de l’autodétermination et ses quatre piliers
- Comprendre l’autodétermination
- L’intégrer progressivement dans ses pratiques
- Favoriser l’expression de soi
- Développer ses capacités de choix
- Renforcer sa confiance

Plus globalement, renforcer son pouvoir d’autodétermination, sa confiance et ses capacités à faire des choix dans la vie.

Objectifs pédagogiques

- Exprimer ses choix et préférences
- Fixer et suivre un petit objectif personnel
- Prendre part à une décision collective
- Demander de l’aide quand c’est nécessaire

Contenu

- Définition brève des bases de l’autodétermination (théorie de l’autodétermination)
- Description des 4 piliers de l’autodétermination : auto-réalisation, autorégulation, autonomie et pouvoir d’agir
- 4 exercices pratiques autour de l’autodétermination : l’arbre des choix, le blason de l’ autodétermination, le cercle de l’autonomie, l’île des possibles
- Présentation via YouTube de deux témoignages de 15 minutes
- Rappel bref des concepts clés

Modalités pédagogiques

- Travail en petits groupes pendant 4 heures avec deux pausesintermédiaires
- Travail individuel, en binôme et devant le groupe
- Echanges et discussions
- Présentation individuelle devant le groupe : parcours, parcours ESAT, rêves…
- Présentation des résultats des quatre exercices d’autodétermination
- Utilisation pendant toute l’intervention des métaphores de la mer et des voiliers pour présenter le concept de l’autodétermination, mieux le comprendre et l’intégrer dans sa vie quotidienne
- Des mots simples pour voyager et naviguer dans le concept complexe de l’autodétermination

Profil des intervenants

- Formateur spécialisé formé à l’autodétermination en France et au Canada

Délais et modalités d’accès

- Entretien et analyse des besoins

L’autodétermination

Financements possibles

- Financement employeur, OPCO (Opérateur de compétences)

Référent handicap

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nos référents handicap sont à votre écoute pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation. Contact : handicap@strasbourg.greta.fr

Réseau

- GRETA STRASBOURG EUROPE (GSE)
- 22 rue du Lixenbuhl
  67402 ILLKIRCH - GRAFFENSTADEN
- contact@strasbourg.greta.fr
- 03 88 40 77 00
- www.greta-strasbourg-europe.com/
- SIRET : 19672198900040
- Numéro d'activité : 4267P000867