

# ATELIER D'ORIENTATION

« Deviens qui tu es... »

Friedrich Nietzsche

*Choisir une orientation qui soit en accord avec sa personnalité et son potentiel.*

## 1. L'idée, c'est...

.accompagner la personne atteinte d'une maladie chronique pour améliorer sa qualité.

.renforcer ses ressources face à la maladie.

.venir en complément des programmes d'Education Thérapeutique.

*Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre de la Fabrique Créative de Santé.*

*Un projet de recherche en évaluera les bénéfices.*

## 2. L'atelier d'orientation, c'est...

.se poser des questions sur ce que je veux, ce que j'aime, ce que je ne veux pas, ce que je n'aime pas. Un travail commun durant lequel le groupe aide chacun à se poser les bonnes questions, découvrir des métiers, identifier ses compétences et aptitudes, définir son projet professionnel, établir un plan d'action adapté.

.se connaître soi même pour améliorer son bien être. Se former tout au long de la vie, élaborer un projet professionnel, ou développer ses compétences, l'orientation est un outil indispensable, quel que soit votre profil.

.Répondre à ses propres questionnements à l'aide du formateur. En effet, le participant découvrira, au cours de l'atelier, les fondamentaux de sa personnalité et pourra rapprocher son « profil » du projet d'orientation ou de métier qu'il peut exercer. S'il n'a pas encore une idée précise de l'orientation qu'il compte prendre, ou des métiers qui l'intéressent, la démarche lui apportera des pistes plus concrètes de réflexion.

## ... et ce n'est pas ...

Une séance de psychothérapie, mais apprendre à se connaître et savoir comment s'orienter dans la vie scolaire et/ou professionnelle(s).

*Les ateliers d'orientation sont ouverts à tous et proposent un espace de liberté où chacun peut s'exprimer. Chaque groupe est composé de 6 personnes de niveau quasi similaire.*

## 3. L'orientation, ça peut m'apporter...

.L'orientation permet de développer la confiance en soi. Se poser des questions telles que « Que veux-je faire ? Vers où veux-je aller ? Pourquoi ? » permet au participant une meilleure compréhension de lui-même et donc une plus grande confiance en lui.

.La revalorisation psychique et épanouissement personnel. Développement de l'estime et de la confiance en soi, réhabilitation de l'image de soi, augmentation du jugement de réalité, renforcement de l'identité, de la dignité.

.Le développement de l'intelligence émotionnelle. Comprendre ses motivations et aptitudes personnelles, ses goûts, ses rejets, développer ses émotions et vivre avec elles en toute sérénité.

.Le développement de l'autonomie. Faire ses propres choix apprend au participant à devenir autonome et le mène alors vers le « devenir adulte ».

.Utiliser l'outil informatique. Explorer les sites d'orientation, trouver sa voie en ligne...

.Sur le plan social. Une ouverture à la relation à autrui, une confiance et une empathie vers autrui, une ouverture sur le monde qui entoure le participant.

.Un moyen thérapeutique qui s'inscrit dans un tout. Je suis mieux avec moi-même alors je suis mieux avec le monde qui m'entoure.

## 4. Si je m'inscris, je m'engage à...

.être aussi régulier que possible car la régularité est indispensable pour augmenter les bénéfices de cet atelier.

.prévenir de mon absence le cas échéant.

## 5. L'atelier vous intéresse ?

.Où ? .au CHU ou en ville (à déterminer)

.Quand ? . un atelier de 1h30 hebdomadaire

.Qui ? . avec Clarisse PRIN, enseignante

## .Renseignez-vous à La Fabrique de Santé !

.Anne RIVALLAND, coordinatrice

.06 76 63 94 86

.[lafabriquedesante@gmail.com](mailto:lafabriquedesante@gmail.com)