

Mieux me connaître pour mieux m'insérer

Gestion émotionnelle, connaissance de soi et insertion professionnelle

FORMATION E-LEARNING · 35 HEURES · 6 MODULES · 25 SÉQUENCES · PLATEFORME ALTERLEARN

Mieux se connaître ouvre la voie d'une insertion professionnelle choisie. Cette formation à distance s'adresse aux adultes neurodivergents qui veulent comprendre leur façon de fonctionner au travail et réunir les conditions où leurs qualités trouvent leur place. Le parcours se suit en autonomie guidée sur la plateforme AlterLearn, à un rythme qui respecte la charge mentale de chacun, avec un accompagnement humain présent du début à la fin.

PUBLIC ET ACCÈS

À qui s'adresse la formation

PUBLIC VISÉ

Adultes avec un TSA, un TDAH ou les deux, sans déficience intellectuelle, en recherche d'emploi, en poste ou en transition professionnelle.

PRÉREQUIS

Trouble du neurodéveloppement identifié ou suspecté (auto-déclaration acceptée), niveau de lecture autonome, aucun prérequis professionnel.

PROGRAMME

Trois parcours, un même cap

Le test de positionnement oriente vers le parcours qui correspond au fonctionnement de chacun. Les compétences visées et l'évaluation sont identiques ; les contenus, exemples et supports s'ajustent au profil.

Parcours TSA

Adultes avec un TSA sans TDAH associé

1. Comprendre mon fonctionnement autiste
2. Comprendre mes émotions
3. Réguler mes émotions au travail
4. Mon environnement sensoriel et cognitif
5. Communiquer, demander, coopérer
6. Réussir mon insertion professionnelle

Parcours TDAH

Adultes avec un TDAH sans TSA associé

1. Comprendre mon fonctionnement TDAH
2. Comprendre mes émotions
3. Réguler mes émotions et mon impulsivité
4. Mon attention et mon environnement
5. Communiquer, demander, coopérer
6. Réussir mon insertion professionnelle

Parcours AuDHD

Adultes cumulant un TSA et un TDAH

1. Comprendre mon double profil
2. Comprendre mes émotions
3. Réguler un double défi émotionnel
4. Adapter mon double environnement
5. Communiquer, demander, coopérer
6. Réussir mon insertion professionnelle

INFORMATIONS PRATIQUES

L'essentiel

Durée et rythme	35 heures en e-learning guidé, 6 modules et 25 séquences, à un rythme aménageable (environ huit à douze semaines).
Modalités	Formation à distance sur la plateforme AlterLearn, en autonomie guidée, avec un accompagnement humain du début à la fin.
Méthodes	Étayage structurant et réduction de la charge cognitive, pédagogie explicite, soutien de l'autorégulation, appuis sur le profil sensoriel et attentionnel.

Évaluation	Évaluations formatives à chaque séquence, portfolio de fin de parcours et passage devant un jury, menant à une attestation.
Accessibilité	Conception universelle de l'apprentissage, contenus audités WCAG 2.1 AA et RGAA. Le référent handicap étudie tout besoin d'aménagement avant l'entrée en formation.
Délais d'accès	Inscription possible jusqu'à cinq jours ouvrés avant le démarrage d'une session, dans la limite des places disponibles.
Tarif	Tarif de lancement 1 590 € nets pour la première cohorte, tarif catalogue 2 200 € nets. Paiement en quatre fois sans frais possible. TVA non applicable, article 293 B du CGI.

INSCRIPTION

Comment rejoindre la formation

1

Test de positionnement en ligne pour trouver votre parcours.

2

Dépôt de candidature et échange découverte, sans engagement.

3

Inscription et accès à la plateforme AlterLearn à l'ouverture.

Altérianse Formation (Altérianse) — organisme de formation · 27 rue des Cros, 84450 Saint-Saturnin-lès-Avignon · SIRET 106 253 487 00016 · TVA non applicable, article 293 B du CGI.

Déclaration d'activité en cours d'enregistrement auprès de la DREETS · Certification Qualiopi en cours.
contact@alteriance-formation.fr · www.alteriance-formation.fr