# Entretenir son corps et estime de soi

## Fiche technique

**Secteur**
Médico-social

**Public**
Travailleurs handicapés d'ESAT

**Durée**
3 jours

**Organisme de formation**
➲ ETRE FORMATIONS

**Date limite d'inscription**
22/03/2022

## Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
**3 Groupes - Dates et Lieux à définir selon regroupements géographiques**
Du 19 au 21 avr. 2022
+ Du 11 au 13 mai 2022
+ Du 8 au 10 juin 2022

## Interlocuteur Opco Santé

fcoccitanie@opco-sante.fr

## Interlocuteur OF

**Manon JIMENO**
etreformations@orange.fr
05 65 40 07 66

## Contexte

**PRESENTATION VIDEO**
https ://www.powtoon.com/online-presentation/csKk99USOZO/ ?mode=movie#/

Dans les ESAT, l'image que le travailleur handicapé renvoie ou qu'il a de lui-même, est déterminante dans sa construction personnelle et dans sa vie professionnelle. Elle conditionne les relations qu'il entretient avec l'équipe éducative et les collègues, mais aussi avec les clients et les entreprises. Il est nécessaire de leur permettre de se questionner sur leur hygiène et sur l'image qu'ils renvoient afin de mieux connaître leurs besoins et qu'ils renforcent leur estime de soi en choisissant une hygiène de vie adaptée qui passe par l'entretien de soi et de son corps. Un focus sur les comportements addictifs devra être effectué lors de la formation.

## Objectifs

➲ Prendre conscience de l'importance de l'hygiène et de l'entretien de son corps
➲ Prendre conscience que l'apparence conditionne la manière dont on est perçu par son entourage
➲ Travailler l'image de soi, la perception de son corps et de son apparence
➲ Apprendre à se mettre en valeur, développer l'estime de soi
➲ Prévenir les comportements addictifs qui pourraient survenir

## Prérequis

Aucun

## Contenu

**JOUR 1 Pourquoi prendre soin de son image ?**

➲ Prendre soin de moi et de mon corps
➲ Image de soi et apparences
➲ Qu'est-ce que l'image de soi

**Mieux se connaître**

➲ Apprendre à développer ses potentiels
➲ La connaissance de soi
➲ Mieux comprendre les mécanismes de satisfaction de soi

**JOUR 2…pour mieux se mettre en valeur**

➲ La relation avec les autres
➲ Adapter mon attitude et être maitre de l'image que je renvoie

**Etre autonome et proactif dans l'entretien de soi**

➲ Les incontournables de l'entretien et l'hygiène du corps

➔ Le principe des rythmes

**Prévenir les comportements addictifs**

➔ Les addictions : définition et explication du processus d'addiction ➔ Situation personnelle : faire le point

**JOUR 3 Valoriser son image en prenant soin de son hygiène**

➔ Avoir une bonne hygiène, c'est se respecter !

➔ Respecter son corps avec une bonne hygiène corporelle

➔ Une hygiène vestimentaire pour une meilleure image

➔ Savoir valoriser son image

**Bien dans mon corps, bien dans ma tête**

**Se découvrir autrement**

➔ Savoir valoriser son image : Atelier Soins/relooking