Entretenir son corps et estime de soi

Fiche technique

Secteur
Médico-social

Public
Travailleurs handicapés d'ESAT

Durée
3 jours

Lieux & dates

Interlocuteur Opco Santé

Pour l'INTRA : Contactez votre conseiller emploi-formation
Dates sur demande

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