TH 2021: Hygiène de vie et image de soi

Fiche technique

Secteur
Sanitaire

Public
Travailleurs handicapés d'ESAT, salariés des entreprises adaptées

Durée
3 jours

Organisme de formation
➲ SOCIALYS

Date limite d'inscription
28/02/2021

Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
Dép. 13
Du 22 au 24 mars 2021
➲ **Groupe 2**
Dép. 06
Du 29 au 31 mars 2021
➲ **Groupe 3**
Dép. 83
Du 12 au 14 avr. 2021
➲ **Groupe 4**
Dép. 84
Du 20 au 22 sep. 2021
➲ **Groupe 5**
Dép. 04/05
Du 11 au 13 oct. 2021

Interlocuteur Opco Santé

Aurélie BAUD
aurelie.baud@opco-sante.fr
04 91 14 09 76

Interlocuteur OF

Aurélien CONNAN
socialys@gmail.com
06.07.84.90.50

Contexte

Prendre soin de soi c'est aussi prendre soin des autres : une bonne hygiène de vie permet de se sentir bien dans son corps et dans sa tête, mais aussi dans sa relation aux autres. Une hygiène soignée et une présentation adaptée facilitent en effet l'insertion sociale et professionnelle. Mais parler d'hygiène à l'ESAT n'est pas toujours facile.

Cette formation vise à libérer la parole autour de l'hygiène de vie. Elle doit permettre de prendre conscience de l'importance de l'image que l'on diffuse, pour soi-même et pour les autres. Cela permettra à chacun de gagner en confiance vis-à-vis de son apparence et d'améliorer sa présentation.

Objectifs

➲ Prendre conscience de l'importance de l'hygiène, des soins et de l'esthétique dans le cadre de mon activité professionnelle
➲ Comprendre que mon apparence conditionne la manière dont je suis perçu par mon entourage
➲ Apprendre à me mettre en valeur et améliorer l'image que j'ai de moi, de mon corps et de mon apparence
➲ Adapter ma présentation et mes tenues vestimentaires aux circonstances
➲ Prendre confiance en moi pour mieux me positionner dans ma vie privée et professionnelle

Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

Contenu

JOUR 1 : Mieux me connaître pour améliorer mon image
- Présentations
- Définitions associées à l'hygiène
- Qu'est-ce que l'image de soi ?
- De l'image de soi à l'estime de soi

JOUR 2 : Prendre soin de moi et de mon corps
- L'hygiène de vie au quotidien
- Les bons réflexes pour prendre soin de moi
- La préservation de mon Capital santé
- Sur quoi agir pour améliorer mon image ?

JOUR 3 : Bien dans mon corps, bien dans ma tête
- Une tenue vestimentaire adaptée en toutes circonstances
- Image professionnelle et positionnement au travail
- Présentation et affirmation de soi
- Parler d'hygiène avec mes collègues de travail