

## 01

# Hygiène de vie : du domicile au bureau

## Fiche technique

### Secteur

Médico-social

### Public

Cette action de formation s'adresse aux  
Travailleurs/ouvriers exerçant au sein d'un ESAT.

### Durée

2 jours

### Organismes de formation

- ➔ Réalités et projets
- ➔ Tremplin ANEPA et LADAPT Rhône-Métropole de Lyon

## Lieux & dates

### ➔ Groupe 1

#### Drôme

Les 5 & 6 mars 2024

### ➔ Groupe 2

#### Loire

Les 2 & 3 avr. 2024

### ➔ Groupe 3

#### Haute-Loire

Les 9 & 10 avr. 2024

### ➔ Groupe 4

#### Isère

Les 9 & 10 avr. 2024

### ➔ Groupe 5

#### Rhône

Les 22 & 23 avr. 2024

### ➔ Groupe 6

#### Savoie

Les 13 & 14 mai 2024

### ➔ Groupe 7

#### Ain

Les 27 & 28 mai 2024

### ➔ Groupe 8

#### Haute-Savoie

Les 10 & 11 juin 2024

## Interlocuteur Opcos Santé

**Sarah Laborde-Garcia**

[sarah.labordegarcia@opco-sante.fr](mailto:sarah.labordegarcia@opco-sante.fr)

04 72 07 36 86

## Contexte

La question de l'hygiène est encore à ce jour un sujet réel pour les personnes en situation de handicap, d'autant plus dans une société où l'apparence est scrutée, voir même sculptée pour répondre à des codes de beauté.

Mais l'hygiène renvoie également à la santé, marquée par deux années de crise sanitaire où nous n'avons jamais autant lavé nos mains, dans le cercle privé mais également dans la sphère professionnelle. La santé au travail est une préoccupation pour toute entreprise. Le secteur protégé y est particulièrement sensible au regard des fragilités du public accueilli.

Prendre conscience de l'image que l'on renvoie et travailler sur cette dernière (notamment sur l'hygiène, sur sa présentation), sont indispensables pour un meilleur positionnement dans la vie en société, au sein de l'entreprise et chez un client.

Parler d'aide à l'intégration sociale et professionnelle pour les personnes handicapées est autant synonyme de formation professionnelle que de formation sur la santé, l'hygiène de vie, l'esthétique, l'estime de soi.

Tout est mis en œuvre pour que les notions soient acquises : avec de multiples animations, des formations, toujours plus d'outils, des vidéos, du photo langage, des marionnettes, des jeux de rôles, des coffrets pédagogiques, avec des guides.

L'image que le travailleur renvoie ou qu'il a de lui-même, la question de son hygiène, de sa présentation et de la compréhension de certains codes utilisés en société constitue le socle de ce qui est indispensable aux travailleurs de connaître pour s'adapter au plus grand nombre de circonstances y compris dans le cadre professionnel.

L'OPCO Santé souhaite proposer aux travailleurs des établissements ou services d'aide par le travail (ESAT) une formation leur permettant d'identifier quelques clés pour améliorer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et l'image qu'ils reflètent auprès des autres. Faire que l'hygiène de vie, du domicile au travail soit un levier d'insertion.

## Objectifs

- ➔ Prendre conscience de l'importance de l'hygiène, des soins et de l'esthétique dans le cadre mon activité professionnelle
- ➔ Comprendre que mon apparence conditionne la manière dont je suis perçu par mon entourage : collègues, hiérarchie, clients en ESAT et relations sociales
- ➔ Adapter ma présentation et mes tenues vestimentaires aux circonstances
- ➔ Mieux comprendre le fonctionnement de son corps (approche physiologique)
- ➔ Mettre à jour ses connaissances en matière d'hygiène de vie : alimentation, toilette, sommeil, activité physique
- ➔ Développer ses compétences pour l'entretien de son logement et de son linge
- ➔ Être sensibilisé aux addictions de diverses natures y compris en lien avec les

traitements médicamenteux.

### Prérequis

Cette action de formation ne nécessite aucun prérequis.

### Contenu

#### **Image de soi et perception des autres : savoir se présenter et se valoriser en société**

MON IMAGE : ce que je suis / ce que je montre

- L'AUTODÉTERMINATION : une notion au service de la place de la personne dans la société
- JE M'OCCUPE DE MA SANTE : bien manger, bien dormir, avoir une activité physique... pour prendre soins de soi

#### **Hygiène de vie, domestique et corporelle : des compétences pour être mieux dans sa vie**

Divers témoignages sur la notion d'hygiène domestique

- JE M'OCCUPE DE MON LOGEMENT : comment être bien chez moi (reprise)
- JE M'OCCUPE DE MOI : atelier de mise « en beauté » intérieure et extérieure
- JE M'OCCUPE DE MOI : restitution et conclusion de l'atelier de mise « en beauté » intérieure et extérieure

Outils :

- Arbre à soin, image et mots
- Photos, images, jeu de rôle, Mémo communication
- Jeu de carte métiers-tenues et fiche pratique usage du vêtement
- Photo-silhouettes, colorimétrie, tailles et formes des vêtements selon la morphologie. Support maquette silhouette à compléter avec les axes et souhaits d'amélioration
- Jeu les fondamentaux du ménage et les règles d'or de l'entretien du linge
- Fiches pratiques
- Réalisation d'une « To do list » avec les participants à partir du calendrier des tâches hebdomadaires
- Mémo sur l'hygiène
- Réalisation de feuilles de route avec les participants avec axes d'amélioration
- Photolangage sur la santé et le corps
- Mémo sur la santé
- Réalisation de feuilles de route avec les participants avec axes et souhaits d'amélioration

Méthode :

- Mise en situation ludique « scénarisée » : démarche, regard, communication, voix
- Travail collectif à partir d'échanges et mise en situation (soin des ongles, Pliage de vêtements)

Bilan « à chaud » de la formation