01. Hygiène, qualité de vie et image de soi

Fiche technique

Secteur
Médico-social

Public
Travailleurs en situation de handicap, travaillant en ESAT ou EA.

Durée
4 jours

Organisme de formation
➲ TREMPLIN ANEPA

Date limite d'inscription
11/06/2021

Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
Clermont-Ferrand
Le 4 mai 2021
+ Les 6 & 7 mai 2021
+ Le 26 mai 2021

➲ **Groupe 2**
SESSION ANNULEE :
Grenoble
Les 31 mai & 1er juin 2021
+ Le 2 juin 2021
+ Le 5 juillet 2021

➲ **Groupe 3**
Lyon
Les 14 & 15 juin 2021
+ Le 16 juin 2021
+ Le 6 juillet 2021

➲ **Groupe 4**
Valence
Du 13 au 15 sep. 2021
+ Le 4 octobre 2021

➲ **Groupe 5**
Le Puy en Velay
Du 11 au 13 oct. 2021
+ Le 4 novembre 2021

➲ **Groupe 6**
Chambéry
Du 15 au 17 nov. 2021
+ Le 6 décembre 2021

Interlocuteur Opco Santé

Soraya Kaliciak
soraya.kaliciak@opco-sante.fr
04 72 07 36 86

Contexte

Une bonne hygiène de vie permet de se sentir bien dans son corps mais également dans sa relation aux autres. Une hygiène soignée et une présentation adaptée facilitent aussi l'insertion sociale et professionnelle et favorise la confiance en soi. Prendre soin de soi c'est aussi prendre soin des autres.

Cette formation doit donc permettre aux travailleurs en ESAT de prendre conscience de l'importante de prendre soin de sa santé et de son image, pour soi même et pour les autres afin notamment, de gagner en confiance.

Objectifs

A travers une approche ludique et interactive s'appuyant sur des exercices concrets, adaptés à un public en situation de handicap, entre autres non lecteur et non scripteur, il s'agira d'amener les participants à :

- Acquérir des notions de base, afin de les amener à essayer de changer certaines habitudes pour se mettre en valeur et adapter leur présentation aux différentes situations de la vie quotidienne et professionnelle.

- Identifier les moyens à mettre en œuvre pour arriver à améliorer son apparence, son hygiène de vie en vue de faciliter ses relations personnelles et professionnelles.

Prérequis

Avoir l'envie de réfléchir et d'échanger sur ces questions.

ATTENTION…
Avant toute pré-inscription merci de lire attentivement les « Conditions d'accès & Modalités de prise en charge ».

Contenu

Formation d'une durée de 28h sur 4 jours
Horaires : 9-12h30 et 13h30-17h

Alternance d'apport théoriques adaptés et de mises en situation pratiques : quel que soit l'intervenant, les séquences seront animées en prenant en compte les connaissances et pratiques des participants
Et en s'appuyant sur des méthodes actives et ludiques.

Journée 1 Animation par une formatrice
- Réfléchir à ce que signifier « Prendre soin de soi »
- Comprendre les codes vestimentaires et adapter sa tenue vestimentaire aux situations.

Journée 2 Animation par une comédienne
- Comprendre et expérimenter la communication verbale et non verbale
- Acquérir des outils pour mieux gérer situations difficiles et /ou de stress et prendre

Interlocuteur OF
tremplin.anepa@gmail.com
0472070202

soin de soi.
- Mise en jeu théâtrale de situations.

Journée 3 Animation par une CESF et/ou une infirmière
- 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

Journée 4 à 1 mois après le J3
- Mesurer l'impact de la formation sur les situations personnelles et professionnelles
- Échanger autour des résultats atteints et les difficultés rencontrées
- Développer des axes d'amélioration