

03

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

- ➔ Axe Formation Insertion
- ➔ Askoria

Lieux & dates➔ **Groupe 1****DOUBS (25)**

Les 29 & 30 avr. 2024

➔ **Groupe 2****JURA (39)**

Les 13 & 14 mai 2024

➔ **Groupe 3****HAUTE - SAONE (70)**

Les 10 & 11 juin 2024

➔ **Groupe 4****TERRITOIRE DE BELFORT (90)**

Les 16 & 17 sep. 2024

➔ **Groupe 5****COTE D'OR (21)**

Les 28 & 29 nov. 2024

➔ **Groupe 6****NIEVRE (58)**

Les 24 & 25 juin 2024

➔ **Groupe 7****SAONE ET LOIRE (71)**

Les 3 & 4 sep. 2024

➔ **Groupe 8****YONNE (89)**

Les 27 & 28 juin 2024

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

Le programme pourra varier selon l'organisme de formation retenu.

Mieux me connaître pour améliorer mon image

- ⇒ Définitions et représentations associées à l'hygiène de vie
- ⇒ Qu'est-ce que l'image de soi ?
- ⇒ De l'image de soi à l'estime de soi
- ⇒ La préservation de son Capital santé
- ⇒ Les bons réflexes pour prendre soin de soi

Prendre soin de moi et de mon corps : Bien dans mon corps, bien dans ma tête

- ⇒ L'hygiène de vie au quotidien
- ⇒ Une tenue vestimentaire adaptée en toutes circonstances
- ⇒ Image professionnelle et positionnement au travail
- ⇒ Sur quoi agir pour améliorer mon image ?
- ⇒ Parler d'hygiène avec mes collègues de travail
- ⇒ Le stress, le manque de sommeil, les excitants, etc. agissent sur le corps et l'esprit, et donc sur notre image et notre santé (notion de rythme de vie, d'habitudes de vie, d'addictions, etc.)
- ⇒ Comprendre que le sport, une vie active, les loisirs agissent sur le corps et l'esprit et donc sur notre santé et notre image
- ⇒ Focus sur les traitements médicamenteux et les addictions et leurs impacts sur sa santé et son image (sommeil, qualité de peau, transpiration, poids, comportement, etc.)
- ⇒ L'entretien du logement et son image : impact d'un logement mal entretenu sur ses vêtements, son hygiène corporelle, la réception de relations sociales, etc.
- ⇒ Avoir un suivi médical pour prendre soin de soi, sa santé et son image

Pourquoi travailler son image est important pour soi :

- ⇒ Image que l'on a de soi que les autres ont de nous
- ⇒ Importance du look, de l'apparence : image que je renvoie et/ou que j'aimerais renvoyer
- ⇒ Lutter contre les maladies, le rejet des autres (maladie de peau, acné, champignons, etc.)
- ⇒ Pourquoi travailler son image est important dans ses relations avec les autres :
Les différents types d'environnement : professionnel, familiale, amicale, intime, sociale
Quels comportements pour quel environnement ?

Apprendre à prendre soin de soi et se valoriser :

- ⇒ Avoir une bonne hygiène, c'est se respecter !
- ⇒ Respecter son corps avec une bonne hygiène corporelle
- ⇒ Apport de conseil pratique et adapté pour prendre soin de son corps et le valoriser (soin, maquillage, coiffure, barbe, etc.)

- ➡ Une hygiène vestimentaire chez soi pour une meilleure image alimentaire :
 - Comprendre que l'alimentation agit sur le poids, la peau, les organes, les muscles, etc. et donc notre santé, notre autonomie et notre image.
 - Apport de notions de diététique et exemples de recettes en annexe
 - Faire attention à son hygiène alimentaire en faisant attention à son hygiène domestique (stockage des aliments, précautions de stockage, etc.)