

02

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

Organisme de formation

➔ ING CONFORM

Date limite d'inscription

31/08/2024

Lieux & dates➔ **Groupe 1****AGIPSAH ABYMES**

Les 9 & 10 sep. 2024

➔ **Groupe 2****AGIPSAH BASSE TERRE**

Les 9 & 10 oct. 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

Aucun prérequis.

Contenu

- ⇒ Accueil et présentation (brise-glace) –Expression des participants : échanges autour de la thématique / auto positionnement).
- ⇒ 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
- ⇒ Connaissance de l'anatomie de base
- ⇒ Les besoins du corps : alimentation, sommeil, activité physique, hygiène, suivi médical et autres besoins favorisant le bien-être.
- ⇒ L'hygiène personnelle et la toilette : la présentation propre et soignée, les risques d'infection, de contamination, de formation des odeurs) et leur impact.
- ⇒ Le sommeil : A quoi sert de dormir ? Les habitudes favorables à un sommeil de qualité.
- ⇒ Le corps au travail : Gestes et postures au travail favorisant la sécurité et l'économie d'efforts
- ⇒ L'activité physique : Les effets de l'activité sur le corps et l'esprit. Choisir son activité
- ⇒ L'alimentation : Distinction entre la faim, l'appétit et la satiété. Connaissances de base sur les principaux besoins nutritionnels du corps humain, sur les groupes d'aliments et traduction des besoins aux différents repas de la journée.
- ⇒ Les consommations à risque : Jeu Feelings addictions. Apports d'informations pour comprendre les risques et les solutions à envisager pour préserver son bien-être.
- ⇒ Le suivi médical : Quand faut-il consulter un médecin ? Nature et fréquence des différents suivis médicaux recommandés. Présentation du bilan de santé CPAM. Identification des personnes ressources sur la santé,
- ⇒ La notion de propreté et d'hygiène du linge et de la maison
- ⇒ Les différents produits et leurs utilisations
- ⇒ Les techniques d'entretien de la maison
- ⇒ Les techniques d'entretien du linge
- ⇒ Les risques domestiques et leur prévention
- ⇒ Evaluation des acquis du module : Mon plan d'action individuel : Qu'est-ce que je retiens pour moi d'important ? Qu'est-ce que je vais mettre en place pour moi ? (document rempli tout au long des deux jours et finalisé le dernier jour). Quiz final
- ⇒ Evaluation de satisfaction et Bilan