

# Hygiène de vie et image de soi

## Fiche technique

### Secteur

Médico-social

### Public

Tous travailleurs handicapés en ESAT

### Durée

3 jours

### Organisme de formation

➔ AXE FORMATION ET INSERTION

## Lieux & dates

### ➔ Groupe 1

#### Lille

Les 4 & 5 mars 2019

+ Le 11 mars 2019

### ➔ Groupe 2

#### Abbeville

Les 25 & 26 avr. 2019

+ Le 6 mai 2019

### ➔ Groupe 3

#### Calais

Les 20 & 21 mai 2019

+ Le 27 mai 2019

### ➔ Groupe 4

#### Maubeuge

Les 3 & 4 juin 2019

+ Le 11 juin 2019

### ➔ Groupe 5

#### Maubeuge

Les 20 & 21 juin 2019

+ Le 27 juin 2019

### ➔ Groupe 6

#### Beauvais

Les 23 & 24 sep. 2019

+ Le 30 septembre 2019

### ➔ Groupe 7

#### Lens

Les 3 & 4 oct. 2019

+ Le 10 octobre 2019

### ➔ Groupe 8

#### Péronne

Les 21 & 22 nov. 2019

+ Le 28 novembre 2019

## Interlocuteur Opco Santé

ANTUNES Marie-laure

[marie-laure.antunes@unifaf.fr](mailto:marie-laure.antunes@unifaf.fr)

## Contexte

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 ; d'autant plus que les travailleurs en ESAT souffrent de manque de confiance en soi, lié, entre autre, à des difficultés à comprendre leur environnement, savoir comment adapter son attitude, comment communiquer avec les autres. Combiné à une peur de l'échec, du rejet, les travailleurs handicapés ont souvent des réponses ou attitudes maladroites ou inappropriées pour faire face à leur environnement. Une des réponses peut être notamment l'imitation de l'autre, de la star préférée mais souvent mal comprise par l'environnement car inadaptée. 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.

## Objectifs

- ➔ prendre conscience de l'importance de son image, pour soi et pour les autres (collègues, hiérarchie, clients en ESAT et relations sociales)
- ➔ permettre de meilleures interactions
- ➔ prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène corporelle au quotidien (corporelle et vestimentaire) et son impact sur son image
- ➔ connaître les techniques simples pour une bonne hygiène corporelle et vestimentaire pour se mettre en valeur
- ➔ d'éveiller le désir de s'occuper de soi et de son image, d'en parler.
- ➔ d'améliorer l'image de son corps et de soi-même et de savoir s'adapter en fonction des situations rencontrées.
- ➔ prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène alimentaire (aliments, préparation, stockage, conservation)
- ➔ travailler sur les différents aliments nutritionnels et réussir à créer un menu diététique
- ➔ prendre conscience de l'importance d'une hygiène de vie équilibrée et saine, entre repos, activité physique et activité de loisirs
- ➔ développer l'estime et la confiance en soi

## Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

## Contenu

### Introduction

- ➔ Accueil des stagiaires
- ➔ Présentation du formateur et du contexte de la formation et d'UNIFAF

03.28.82.01.04

⇒ Présentation et attentes des stagiaires et des objectifs vis-

### **Notre image en question ?**

- ⇒ Image que l'on a de soi
- ⇒ Image que les autres ont de nous
- ⇒ Importance du look, de l'apparence : image que je renvoie et/ou que j'aimerais renvoyer
- ⇒ Les différents types d'environnement : professionnel, familiale, amicale, intime, sociale
- ⇒ Quels comportements pour quel environnement ?

### **Notre image corporelle et vestimentaire**

- ⇒ Questionnement des stagiaires
- ⇒ Avoir une bonne hygiène, c'est se respecter !
- ⇒ Lutte contre les maladies, contre le rejet des autres, etc.  
Notions des principales maladies dues ou aggravées par une mauvaise hygiène
- ⇒ Respecter son corps avec une bonne hygiène corporelle
- ⇒ Connaître son corps et son fonctionnement,
- ⇒ Apport de conseil pratique et adapté pour prendre soin de son corps et le valoriser (soin, maquillage, coiffure, barbe, etc.)
- ⇒ Une hygiène vestimentaire pour une meilleure image

### **Valoriser son image en prenant soin de son hygiène 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.
- ⇒ Comprendre ce qu'est la diététique et comment réaliser un menu sain et équilibré sur plusieurs jours
- ⇒ Savoir choisir ses aliments, les stocker, les conserver et les préparer
- ⇒ Prendre conscience que des aliments plaisirs, ne sont que des plaisirs si ils sont peu fréquents dans le quotidien

### **Valoriser son image en prenant soin de son hygiène de vie**

- ⇒ Une meilleure qualité de vie pour une meilleure santé et une meilleure image de soi
- ⇒ Comprendre que 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

### **Valoriser son image en prenant soin de son hygiène**

- ⇒ Réalisation d'un blason avec l'aide du formateur :
  - Ce que je dois changer ou améliorer dans mon hygiène corporelle, hygiène alimentaire ou hygiène de vie
  - Quels outils et quels moyens ais-je en ma possession pour m'aider ? (ESAT et Projet individuel ; éducateur, famille, mémo diététique, etc.)

### **Bilan fin de formation**