Hygiène de vie et image de soi

Fiche technique

Secteur
Médico-social

Public
Tous travailleurs handicapés en Entreprise adaptée

Durée
3 jours

Organisme de formation
➲ AXE FORMATION ET INSERTION

Date limite d'inscription
30/06/2020

Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
Lille
Les 4 & 5 mars 2020
+ Le 12 mars 2020
➲ **Groupe 2**
Dunkerque
Les 9 & 10 avr. 2020
+ Le 21 avril 2020
➲ **Groupe 3**
Maubeuge
Les 5 & 6 mai 2020
+ Le 18 mai 2020

Interlocuteur Opco Santé

ANTUNES Marie-Laure
marie-laure.antunes@unifaf.fr
03.28.82.01.04

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 indispensable 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
➲ 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 ?
Adapter son image en fonction de l'environnement (professionnel, familial, amical, intime, etc.)

- **Valoriser son image en prenant soin de son hygiène ?**

Respecter son corps avec une bonne hygiène corporelle ;
Une hygiène vestimentaire pour une meilleure image ;
Savoir valoriser son image (soin, maquillage, coiffure, etc.)

- **Valoriser son image en prenant soin de son hygiène alimentaire**

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

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

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.)