01

Hygiène de vie : du domicile au bureau

Fiche technique

Secteur
Médico-social

Public
travailleurs/ouvriers exerçant au sein d'un ESAT

Durée
2 jours

Organismes de formation
- ASKORIA
- AXE FORMATION

Lieux & dates

- **Groupe 1**
Paris OF AXE FORMATION
Les 21 & 22 mars 2024
- **Groupe 2**
Paris OF ASKORIA
Les 10 & 11 juin 2024
- **Groupe 3**
Paris OF ASKORIA
Les 12 & 13 juin 2024
- **Groupe 4**
Paris OF AXE FORMATION
Les 17 & 18 sep. 2024
- **Groupe 5**
Paris OF AXE FORMATION
Les 23 & 24 sep. 2024
- **Groupe 6**
Paris OF ASKORIA
Les 23 & 24 sep. 2024

Interlocuteur Opco Santé

Laurence SERRES
laurence.serres@opco-sante.fr
01 46 00 41 39

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 indispensable 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 oeuvre 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 connaissance 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

Contenu

Contenu ASKORIA

Journée 1 :

- L'hygiène et l'image dans la relation aux autres
- Les principes élémentaires du schéma corporel : hygiène corporelle, anatomie et fonctionnement du corps, aspects physiologiques, relation au corps et aux sens
- Les étapes de la toilette quotidienne
- Les produits cosmétiques faits maison
- Les bons gestes d'hygiène quotidienne : risques et impacts sur la santé, les gestes santé

Journée 2 :

- Les gestes de prévention pour l'alimentation : équilibre alimentaire, hydratation, bien manger pour sa santé, les maladies liées à l'alimentation
- Les gestes de prévention pour le sommeil
- Les gestes de prévention dans l'activité physique ; les bienfaits
- Les gestes de prévention pour la santé au quotidien : les rendez-vous médicaux, la prise de médicaments, les addictions, la prévention contre le tabagisme
- La tenue vestimentaire : le code vestimentaire et les vêtements de travail, la propreté des vêtements, l'entretien du linge, les particularités liées au travail

Contenu AXE FORMATION

Notre image en question ?

- Lien entre l'hygiène de vie et l'image de 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
- Son image et ses relations avec les autres

Prendre soin de soi et se valoriser en prenant soin de son hygiène corporelle et vestimentaire

- L'hygiène corporelle
- L'hygiène des mains et des ongles
- L'hygiène bucco-dentaire
- Le soin des cheveux
- Le soin du visage, le rasage et le maquillage
- Le soin vestimentaire

Prendre soin de soi et se valoriser en prenant soin de son hygiène de vie et son hygiène domestique

- La pyramide alimentaire
- Les différents aliments et leurs effets
- Composer son menu du weekend
- L'hygiène alimentaire en cuisine
- Le sommeil
- L'alcool et le cannabis
- Le sport

- Les loisirs
- Le rangement
- **Le suivi médical pour prendre soin de soi**