

# 15

## Hygiène de vie : du domicile au bureau

### Fiche technique

**Secteur**

Médico-social

**Public**

Travailleurs en situation de handicap travaillant au sein d'un ESAT

**Durée**

2 journées

**Organisme de formation**

☞ SOCIALYS

**Date limite d'inscription**

30/04/2024

**Lieux & dates**☞ **Groupe 1**

Les 27 &amp; 28 mai 2024

### Contexte

Les travailleurs accueillis en ESAT n'ont pas toujours conscience des liens qui existent entre hygiène de vie, bien-être, relation aux autres et relation au travail. Or, une bonne hygiène de vie est importante pour se sentir à l'aise, à la fois dans l'image que l'on a de soi, mais également dans l'image que l'on renvoie aux autres : prendre soin de soi c'est prendre soin des autres.

L'insertion sociale et professionnelle est facilitée par une hygiène de vie soignée et par une présentation adaptée. Cependant, parler d'hygiène en ESAT n'est pas toujours facile et les non-dits sont souvent fréquents.

Cette formation vise à libérer la parole autour de l'hygiène de vie. Elle doit permettre aux participants de prendre conscience de l'importance de l'image qu'ils diffusent, pour eux-mêmes et pour les autres. A cette occasion ils pourront gagner en confiance vis-à-vis d'eux même, de leur corps, de leur apparence et améliorer leur présentation.

Au-delà de ces 2 jours de formation, les participants repartiront avec des supports leur permettant d'impulser une dynamique de réflexion sur cette thématique auprès de leurs collègues d'ESAT.

### Objectifs

**Objectifs de la formation :**

- ☞ Définir les notions d'hygiène corporelle et d'hygiène de vie
- ☞ Acquérir un vocabulaire adapté à ces notions
- ☞ Prendre conscience de l'importance de l'hygiène, des soins et de l'esthétique dans le cadre de son activité professionnelle
- ☞ Comprendre que mon apparence conditionne la manière dont je suis perçu par mon entourage : collègues, hiérarchie, clients de l'ESAT et relations sociales
- ☞ Améliorer l'image que j'ai de moi, la perception de mon corps et de mon apparence, apprendre à me mettre en valeur
- ☞ Adapter ma présentation et mes tenues vestimentaires aux circonstances
- ☞ Mieux comprendre le fonctionnement de mon corps
- ☞ Mettre à jour mes connaissances en matière d'hygiène de vie : alimentation, toilette, sommeil, activité physique
- ☞ Développer mes compétences pour l'entretien de mon logement et de mon linge
- ☞ Être sensibilisé aux addictions de diverses natures y compris en lien avec les traitements médicamenteux
- ☞ Développer ma confiance en moi pour mieux me positionner dans ma vie privée et professionnelle

### Prérequis

Cette action de formation ne nécessite aucun prérequis

### Contenu

## **JOUR 1 Mieux me connaître pour améliorer mon image**

- ⇒ Permettre à chacun de se présenter auprès des autres grâce à une technique valorisant l'image de soi
- ⇒ à Chacun remplit un blason qui servira de support à sa présentation orale et sera ensuite affiché dans la salle de formation. Le remplissage peut être réalisé par écrit, en dessinant ou par collage d'images
- ⇒ Evaluer les connaissances des participants à l'entrée en formation
- ⇒ Clarifier les différentes notions relatives à l'hygiène et prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène de vie dans sa relation aux autres
- ⇒ Prendre conscience des différences entre « image de soi » et « image perçue par les autres »
- ⇒ Développer l'estime de soi et valoriser l'envie d'améliorer son image
- ⇒ Améliorer ses habitudes de vie pour entretenir sa santé au quotidien
- ⇒ Créer une dynamique collective autour des bons comportements à intégrer et à adopter pour avoir une bonne hygiène de vie au quotidien
- ⇒ Test des connaissances acquises durant la journée pour renforcer les acquisitions et Bilan à chaud de cette 1ère journée

## **JOUR 2 Prendre soin de moi et de mon corps : Bien dans mon corps, bien dans ma tête !**

- ⇒ Repérer et intégrer les bons comportements à adopter pour une bonne hygiène au quotidien
- ⇒ Repérer les différents types de tenues vestimentaires et savoir quand les porter
- ⇒ Repérer comment l'hygiène et la présentation contribuent à notre professionnalisme et à notre bien-être au travail
- ⇒ Identifier mes priorités pour améliorer mon image
- ⇒ Améliorer la prise en compte de l'hygiène de vie et de l'apparence sur son lieu de travail
- ⇒ Evaluer les acquis de la formation et mesurer les écarts avec les niveaux de connaissances à l'entrée en formation
- ⇒ Evaluer la qualité de la formation et le niveau de satisfaction des participants
- ⇒