

06

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

➔ Maison Familiale Rurale (MFR)

Date limite d'inscription

28/06/2024

Lieux & dates➔ **Groupe 1****ESAT de l'ANSE à BIOTOPE**

Les 22 & 23 juil. 2024

Contexte

Toute personne en situation de handicap ayant une Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicap (RQTH) et ayant reçu une orientation de la part de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) vers le secteur du travail protégé (ESAT) ou adapté (Entreprises Adaptées) peut être accueillie, sans discrimination, au sein des ESAT ou des Entreprises Adaptées. Un ESAT accueille en moyenne 90 travailleurs en situation de handicap et une Entreprise Adaptée accueille en moyenne 44 salariés en situation de handicap.

Une des principales missions de l'ESAT est de permettre à des personnes reconnues travailleurs handicapés qui n'ont pas les capacités pour accéder à un emploi ordinaire ou en Entreprise Adaptée, d'exercer une activité professionnelle. Il offre des réponses de proximité pour l'accompagnement d'adultes orientés en milieu protégé de travail. L'établissement propose des activités professionnelles variées pour favoriser l'insertion professionnelle des adultes et soutenir les projets d'intégration en milieu ordinaire de travail.

Les Etablissements Sociaux d'Aide par le Travail exprime une volonté accrue de favoriser l'inclusion de ces usagers en milieu ordinaire. C'est dans cette dynamique que la MFR intervient depuis 2020 auprès de l'ESAT.

Toujours dans l'objectif de favoriser l'insertion professionnelle en milieu ordinaire du public d'ESAT, la MFR de Saint Pierre se positionne sur l'action de formation « Hygiène de vie : du domicile au travail ». De fait, une bonne hygiène conditionne le parcours d'intégration sociale et professionnelle d'une personne. Il s'agit donc de donner les principes de bases dans les soins et développer ainsi les potentiels pour être mieux en relation avec les autres.

Objectifs

Objectifs de la formation :

- ➔ Prendre conscience de l'importance de l'hygiène, des soins et de l'esthétique dans le cadre mon activité professionnelle ;
- ➔ Développer ses potentiels pour être mieux en relation avec les autres
- ➔ Prendre plaisir de prendre soin de soi
- ➔ Développer ses compétences pour l'entretien de son logement et de son linge

Prérequis

Cette action de formation ne nécessite aucun prérequis

Contenu

L'hygiène de vie au quotidien

- ➔ Un devoir envers soi-même pour le respect de l'autre
- ➔ La toilette corporelle (quand ? comment ? pourquoi ?)
- ➔ L'hygiène buccale (pourquoi se laver les dents ?)
- ➔ Les mains (le lavage des mains, l'importance du toucher, la manucure, les ongles et

leur soin)

- ⇒ Les cheveux (pourquoi se laver les cheveux ? quand ? comment ?)
- ⇒ Savoir valoriser son image (pour les dames : avec les soins, le maquillage et la coiffure ; pour les hommes : avec le rasage, les soins et la coiffure)
- ⇒ Constitution d'une trousse d'hygiène
- ⇒ Adapter son image en fonction de l'environnement (professionnel, familial, amical...)
- ⇒ Adapter sa tenue vestimentaire en toutes circonstances
- ⇒ Apprendre à associer les couleurs et tenir compte de la morphologie afin de se mettre en valeur
- ⇒ Le fonctionnement de son corps L'hygiène alimentaire et l'hygiène de vie par la pratique d'une activité physique
- ⇒ Les techniques et protocoles d'entretien de son logement et de son linge
- ⇒ Guide de création lessive
- ⇒ Evaluation des acquis Enquête de satisfaction
- ⇒