

# 01

## Hygiène de vie : du domicile au bureau

### Fiche technique

#### Secteur

Médico-social

#### Public

Cette action de formation s'adresse aux Travailleurs/ouvriers exerçant au sein d'un ESAT.

#### Durée

2 jours

#### Organismes de formation

- ⇒ Socialys
- ⇒ Otos 13 Formation

### Lieux & dates

#### ⇒ Groupe 1

#### Département 13

Les 29 & 30 mai 2024

### Interlocuteur Opcos Santé

**Alison WLUCZKA**

[Alison.WLUCZKA@opco-sante.fr](mailto:Alison.WLUCZKA@opco-sante.fr)

04 91 14 05 45 / 06 35 58 51 09

### 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 indispensables 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 œuvre 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 connaissances 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

Cette action de formation ne nécessite aucun prérequis.

## Contenu

Le programme pourra varier selon l'organisme de formation retenu.

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

- ⇒ L'image facteur clé de nos interactions sociales
- ⇒ Définitions et représentations associées à l'hygiène de vie
- ⇒ Mettre les mots en lien avec les concepts image de soi : Hygiène-Santé-Bien-être... & Evaluer sa façon de voir la vie
- ⇒ L'apparence physique dans la société : Impact, quels sont les modèles actuels ?
- ⇒ Le rôle de l'image et de l'hygiène
- ⇒ Les interactions sociales dans l'estime de soi
- ⇒ La préservation de son Capital santé
- ⇒ Les bons réflexes pour prendre soin de soi

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

1. L'hygiène de vie au quotidien, prendre soin de son hygiène personnelle

- ⇒ Hygiène de soi
  - ⇒ Les bons plans hygiène
  - ⇒ Hygiène corporelle
  - ⇒ Hygiène des mains
  - ⇒ Hygiène dentaire
  - ⇒ Hygiène de son environnement
2. Une tenue vestimentaire adaptée en toutes circonstances
- ⇒ Se constituer une tenue vestimentaire en relation avec l'esthétique et les circonstances

### **Image professionnelle et positionnement au travail**

- ⇒ Tenue professionnelle : Celle de l'ESAT
  - ⇒ Tenue personnelle : Adaptée au monde du travail
  - ⇒ Parler d'hygiène avec mes collègues de travail
4. Prendre soin de son hygiène de vie
- ⇒ Une alimentation équilibrée
  - ⇒ Les phases de sommeil
  - ⇒ Les activités physiques
  - ⇒ Prévention des addictions
5. Sur quoi agir pour améliorer mon image ?
- ⇒ Valoriser ses atouts pour faciliter la relation à l'autre
  - ⇒ Ce que mon apparence dit de moi