

+

Développez et activez vos
compétences !



Hygiène et image de soi au travail

Catalogue de formations 2023

HOZONS.fr



La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation





CAP' vers un bien-être inclusif accessible à TOUS !



Présentation

Créée par Géraldine ESCOUGNOU, HOZONS (ex CAP'HOM) est un organisme de formation professionnelle, certifié Qualiopi, à destination des travailleurs handicapés accompagnés en ESAT (Établissement ou Service d'Accompagnement par le Travail).

A propos de mes formations

Mes formations sont réalisées en intra dans les locaux des ESAT.

Je vous propose 8 modules de formation, innovants, participatifs, ludiques et opérationnels.

Dans le cadre de ma démarche d'amélioration continue, HOZONS a obtenu le 3 novembre 2021 la **certification Qualiopi** au titre de la catégorie « actions de formation ». Celle-ci a été confirmée par l'audit de surveillance du 5 janvier 2023.

Cette certification exigeante atteste de la qualité des processus mise en œuvre dans le cadre d'actions concourant au développement des compétences. Elle permet également leur financement par votre OPCO.



Tous modules confondus depuis le 3/11/2021

"Les participants ont tous été ravis et ont hâte de voir la suite du programme !"

"Les travailleurs ont particulièrement apprécié la partie pratique de la formation qui leur a permis de créer leurs propres produits selon leurs propres goûts. Ils sont tous sortis ravis de cette expérience !"

"La formation a été très appréciée par l'ensemble des participants. Les ateliers sont adaptés aux difficultés et aux besoins de chacun. Le plus étant la fabrication de produits et le livret version FALC qui est très bien réalisé."

8 modules de formation

1. Hygiène générale (0.5 jour, 3 heures) p 4
2. Hygiène générale et Autodétermination (0.5 jour, 3 heures) p 5
3. Soins du corps (0.5 jour, 3 heures)p 6
4. Soins des vêtements (0.5 jour, 3 heures)p 7
5. Soins des mains (0.5 jour, 3 heures)p 8
6. Soins des pieds (0.5 jour, 3 heures)p 9
7. Soins des cheveux (0.5 jour, 3 heures)p 10
8. Soins des dents (0.5 jour, 2.5 heures)p 11

Hygiène et image de soi au travail

Module 1a - « Hygiène générale »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène et d'une présentation correcte au travail.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Aucun
✓ Dates et tarif	Sur demande
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Collectif, 10 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Modalités d'inscription	Auprès de HOZONS

Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- Comprendre les relations entre l'hygiène et leur image
- Comprendre les relations entre l'hygiène et la santé
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Hygiène générale et santé**
 - Définition et représentation de l'hygiène
 - Rôle de l'hygiène et les conséquences que cela implique si ce n'est pas le cas : sur soi (estime, image et santé) et sur ses relations avec les autres.
 - Adaptation de son image en fonction du contexte
- ✓ **Atelier olfactif**
Éveil du sens olfactif : reconnaissance de 5 odeurs

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéo, jeux et quizz
- Remise d'un livret pédagogique illustré en version FALC

Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection

Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation

Évaluation de la Satisfaction (depuis le 3/11/21)

100 % de satisfaction
Évaluation de la formation : 18/20
Évaluation de l'animation : 18.5/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr

Hygiène et image de soi au travail



Module 1b - « Hygiène générale & Autodétermination »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène et d'une présentation correcte au travail.

Leur permettre de faire un choix éclairé sur leur souhait, ou pas, de suivre d'autres modules (soin du corps / vêtements / mains / pieds / cheveux / dents).

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Aucun
✓ Dates et tarif	Sur demande
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Collectif, 10 pers. maximum
✓ Intervenant	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Modalités d'inscription	Auprès de HOZONS

Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- Comprendre les relations hygiène/image
- Comprendre les relations hygiène/santé
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
- Effectuer un choix éclairé concernant leur inscription aux autres modules de formation

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Hygiène générale et santé**
 - Définition et représentation de l'hygiène
 - Rôle de l'hygiène et les conséquences que cela implique si ce n'est pas le cas : Sur soi (estime, image et santé) et sur ses relations avec les autres.
 - Adaptation de son image en fonction du contexte
- ✓ **Autodétermination**
 - Présentation des autres modules

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéo, jeux et quizz
- Remise de 2 livrets pédagogiques FALC

Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection

Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-détermination
- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation

Évaluation de la Satisfaction (depuis le 3/11/21)

95.7% de satisfaction
Évaluation de la formation : 17.8/20
Évaluation de l'animation : 18.5/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr

Hygiène et image de soi au travail



Module 2 - « Soins du CORPS »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène corporelle et leur apprendre à se laver correctement avec le savon de leur choix à personnaliser et créer.

- ✓ **Public** Travailleurs en ESAT
- ✓ **Prérequis** Avoir suivi le 1^{er} module (MOD1a ou MOD1b)
- ✓ **Dates et tarif** Sur demande
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 0.5 jour, 3 heures
- ✓ **Modalités de formation** Collectif, 5 pers. maximum
- ✓ **Intervenant** Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Modalités d'inscription** Auprès de HOZONS

Objectifs

- A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène corporelle dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
 - Démontrer des compétences théoriques et pratiques en matière d'hygiène corporelle
 - S'approprier les règles d'hygiène corporelle

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Prendre soin de son corps**
 - Définition et représentation de l'hygiène corporelle
 - Les accessoires de toilettes et les étapes de la douche
 - Les règles d'hygiène à respecter au regard de cas concrets.
- ✓ **Activités sensorielles et créatives**
 - Atelier olfactif, choix de parfum
 - Création individuelle d'un échantillon de savon liquide

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- 1 livret pédagogique FALC
- Cadeaux (savon solide et filet de lavage)
- Guide d'achat de leur savon favori

Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection
- Évier facilement accessible

Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation
- Évaluation à froid

Évaluation de la Satisfaction (depuis le 3/11/21)

98.1 % de satisfaction
Évaluation de la formation : 18.6/20
Évaluation de l'animation : 19.2/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr

Module 3 - « Soins des VÊTEMENTS »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène vestimentaire ; leur apprendre à laver leur linge en machine et à fabriquer leur propre lessive.

- ✓ **Public** Travailleurs en ESAT
- ✓ **Prérequis** Avoir suivi le 1^{er} module (MOD1a ou MOD1b)
- ✓ **Dates et tarif** Sur demande
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 0.5 jour, 3 heures
- ✓ **Modalités de formation** Collectif, 5 pers. maximum
- ✓ **Intervenant** Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Modalités d'inscription** Auprès de HOZONS

Objectifs

- A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène vestimentaire dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
 - Démontrer des compétences théoriques et pratiques en matière d'hygiène vestimentaire
 - S'approprier les règles d'hygiène vestimentaire
 - Fabriquer sa propre lessive

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Prendre soin de son linge**
 - Définition et représentation de l'hygiène des vêtements
 - Reconnaissance des étiquettes
 - Tri du linge
 - Les étapes pour laver et sécher son linge.
- ✓ **Activités sensorielles et créatives**
 - Création individuelle de lessive en poudre
 - Atelier olfactif et création d'un sachet senteur

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- 1 livret pédagogique FALC
- Cadeaux (savon solide et filet de lavage)
- Guide création lessive (autonomie ++)

Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection
- Évier facilement accessible

Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation
- Évaluation à froid

Évaluation de la Satisfaction (depuis le 3/11/21)

99.4 % de satisfaction
Évaluation de la formation : 18.6/20
Évaluation de l'animation : 19.5/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr

Hygiène et image de soi au travail



Module 4 - « Soin des MAINS »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène des mains, à les laver correctement avec le savon de leur choix à personnaliser et créer.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module (MOD1a ou MOD1b)
✓ Dates et tarif	Sur demande
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Collectif, 5 pers. maximum Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Intervenant	
✓ Modalités d'inscription	Auprès de HOZONS

Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène des mains dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
- Démontrer des compétences théoriques et pratiques en matière d'hygiène des mains
- S'approprier les règles d'hygiène des mains

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Prendre soin de ses mains**
 - Définition et représentation de l'hygiène des mains
 - Réflexion sur la transmission des microbes
 - Quand se laver les mains ?
 - Les étapes pour se laver les mains.
- ✓ **Activités sensorielles et créatives**
 - Atelier olfactif, choix de parfum
 - Création individuelle d'un échantillon de savon liquide

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- 1 livret pédagogique FALC
- Cadeaux : savon solide et filet de lavage
- Guide création lessive (autonomie ++)

Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection
- Évier facilement accessible

Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation
- Évaluation à froid

Évaluation de la Satisfaction (depuis le 3/11/21)

100 % de satisfaction
Évaluation de la formation : 19.5/20
Évaluation de l'animation : 20/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr

Hygiène et image de soi au travail



Module 5 - « Soins des PIEDS »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène des pieds, comment en prendre soin et utiliser le déodorant de LEUR choix.

- ✓ **Public** Travailleurs en ESAT
- ✓ **Prérequis** Avoir suivi le 1^{er} module (MOD1a ou MOD1b)
- ✓ **Dates et tarif** Sur demande
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 0.5 jour, 3 heures
- ✓ **Modalités de formation** Collectif, 5 pers. maximum
- ✓ **Intervenant** Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Modalités d'inscription** Auprès de HOZONS

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- 1 livret pédagogique FALC
- Cadeaux : 1 déo en stick et 1 en poudre
- Guide utilisation déodorant (autonomie ++)

Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection
- Évier facilement accessible

Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation
- Évaluation à froid

Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène des pieds dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
- Démontrer des compétences théoriques et pratiques en matière d'hygiène des pieds
- S'approprier les règles d'hygiène des pieds

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Prendre soin de ses pieds**
 - Définition et représentation de l'hygiène des pieds
 - Les étapes pour se laver les pieds
 - Localisation des endroits à risque.
- ✓ **Activités sensorielles et créatives**
Création individuelle d'un échantillon de déodorant en spray

Évaluation de la Satisfaction (depuis le 3/11/21)

100 % de satisfaction
Évaluation de la formation : 19/20
Évaluation de l'animation : 20/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr

Module 6 - « Soins des CHEVEUX »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène des cheveux, à les laver correctement et à en prendre soin en fonction de leur typologie.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module (MOD1a ou MOD1b)
✓ Dates et tarif	Sur demande
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Collectif, 5 pers. maximum
✓ Intervenant	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Modalités d'inscription	Auprès de HOZONS

Objectifs

- A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène des cheveux dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
 - Démontrer des compétences théoriques et pratiques en matière d'hygiène des cheveux
 - S'approprier les règles d'hygiène capillaire

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Prendre soin de ses cheveux**
 - Définition et représentation de l'hygiène des cheveux
 - Différencier les types de cheveux, et choisir le shampoing adéquat
 - Les étapes pour se laver les cheveux
- ✓ **Activités sensorielles et créatives**
 - TEST : quel est mon type de cheveux ?
 - Atelier olfactif, choix de parfum
 - Création individuelle d'un échantillon de shampoing

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- 1 livret pédagogique FALC
- fiches conseils personnalisées

Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection
- Évier facilement accessible

Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation
- Évaluation à froid

Évaluation de la Satisfaction (depuis le 3/11/21)

100 % de satisfaction
Évaluation de la formation : 18.7/20
Évaluation de l'animation : 18.2/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr

Hygiène et image de soi au travail



Module 7 - « Soins des DENTS »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène dentaire, à en prendre soin et à les brosser correctement.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module (MOD1a ou MOD1b)
✓ Dates et tarif	Sur demande
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 2.5 heures
✓ Modalités de formation	Collectif, 10 pers. maximum
✓ Intervenant	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Modalités d'inscription	Auprès de HOZONS

Objectifs

- A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène des dents dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
 - Démontrer des compétences théoriques et pratiques en matière d'hygiène des dents

Contenu et déroulé pédagogique

- Définition et représentation de l'hygiène des dents
- Les types de dentition
- Anatomie de la dent
- Bons ou mauvais aliments ?
- Technique de brossage des dents

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- 1 livret pédagogique FALC

Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection

Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation
- Évaluation à froid

Évaluation de la Satisfaction (depuis le 3/11/21)

98.8% de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.3/20

Évaluation de l'animation : 19.1/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr

HOZONS

Géraldine ESCOUGNOU

ge.escougnou@hozons.fr

06 83 72 55 28

www.hozons.fr



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation

HOZONS, SAS au capital social de 1.000 €- 60, avenue Andrée -94100 Saint-Maur
SIRET : 881 531 305 00012 – NAF : 7022Z
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°11 94 10556 94 du préfet de région de Ile-de-France