

Une Bonne Hygiène de Vie (BHV)

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène de vie pour leur parcours d'intégration sociale et professionnelle.

Formation en faveur de leur bien-être inclusif

✓ Public	Travailleurs en ESAT & salariés d'EA
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour – 3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 12 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	580€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (2 groupes- 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Comprendre les relations entre hygiène et image de soi
- Choisir les tenues vestimentaires adaptées au travail
- Savoir composer un repas équilibré
- Comprendre le rôle d'une activité physique

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Hygiène & image de soi au travail

- 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.
- Choix de tenues vestimentaires adaptées au travail

✓ Alimentation

- Rôle d'une bonne alimentation
- Equilibre alimentaire

✓ Activité physique

- Rôle d'une activité physique
- Trouver celle qui leur convient

L'adaptation du contenu se fera en fonction de vos besoins et de ceux des apprenants.

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéo, jeux et quizz
- **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

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

Évaluation de la Satisfaction (du 01/01/24 au 16/05/24)

97 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.9/20

Évaluation de l'animation : 19.5/20

Contact

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