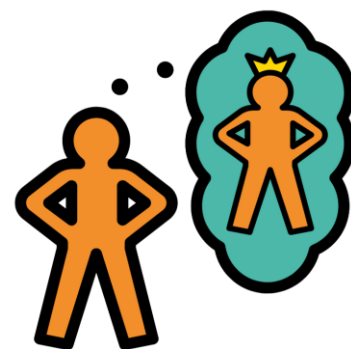


Développement
et activation
des compétences psycho-sociales !



Catalogue de formations

Dédié au bien-être inclusif
des travailleurs en ESAT
Et salariés en EA

www.hozons.fr



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





CAP' vers l'horizon de tous LEURS possibles !



Présentation

Créé par Géraldine ESCOUGNOU en janvier 2020, HOZONS (ex CAP'HOM) est un organisme de formation professionnelle, **certifié Qualiopi**, à destination des personnes accompagnées en ESAT (Établissement ou Service d'Accompagnement par le Travail) et des salariés en entreprises adaptées.

A propos des formations

Les formations HOZONS sont réalisées en intra dans les locaux des établissements.

Dans le cadre de sa 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 **renouvelée le 9 septembre 2024**.

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.

1294
apprenants

Satisfaction
98.6%

Évaluation des
formations :
19.1 / 20

Évaluation de
l'animation :
19.4 / 20

Données du 3/11/2021 au 31/12/2024



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

1. Hygiène de vie

- a. « Une bonne hygiène de vie » (3 heures / Groupe de 10 pers.) p 5
- b. « Une bonne alimentation » (1 ou 1.5 jour / Groupe de 10 pers.) p 6

2. Hygiène et image de soi au travail

- a. « Mon image au travail » (3 heures / Groupe de 10 pers.) p 7
- b. « Je prends soin de moi » (Entre 3 h et 3 jours/ Groupe de 10 pers.)..... p 8- 9
- c. « Intimité féminine » (3 heures / Groupe de 10 pers.) p 10

3. Valorisation

- a. « Moi & les Autres » (1 jour / Groupe de 8 pers.) p 11
- b. « Je suis valable et capable (1 jour / Groupe de 8 pers.) p 12

4. Émotions

- a. « Je gère mes émotions » (1 jour / Groupe de 8 pers.) p 13

5. Autodétermination

- a. « Je découvre l'autodétermination » (1 jour / Groupe de 10 pers.) p 14
- b. « Je suis autodéterminé » (1 jour / Groupe de 8 pers. + 1 encadrant) p 15

6. Vie Affective, relationnelle et Sexuelle (VARS)

- a. « Découverte de sa VARS » (0.5 jour / Groupe de 10 pers.)..... p 16
- b. « Relations saines au travail » (0.5 ou 1 jour / Groupe de 10 pers.) p 17
- c. « Sexualité » (0.5 jour / Groupe de 10 pers.) p 18
- d. « Harcèlement » (0.5 jour / Groupe de 10 pers.) p 19



7. Entretien d'embauche	(2.5 jours / Groupe de 5 pers)		p 20
8. Mon rôle de représentant	(1 jour / Groupe de 8 pers)		p 21
9. Le sommeil	(1 jour / Groupe de 10 pers)		p 22

Une Bonne Hygiène de Vie (BHV)



Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène de vie pour favoriser 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 formatio	Groupe de 10 pers. maximum
✓ Intervenant	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	620€ (1 groupe - 0,5 jour) 1100€ (2 groupes - 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges et débats
- 2 livrets pédagogiques FALC individuels

✓ 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

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.

Évaluation de la Satisfaction (du 01/01/24 au 31/12/24)

97.2 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19.1/20

Évaluation de l'animation : 19.5/20

Contact

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

Une bonne alimentation (ALI)

Comprendre l'équilibre alimentaire, le lien entre alimentation et santé et savoir élaborer des menus équilibrés.

✓ Public	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	6 ou 9 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 10 pers. maximum
✓ Intervenant	Géraldine Escougnou, éducatrice hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	1200€ (6h) ou 1800€ (9h)/groupe
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Comprendre l'équilibre alimentaire
- Comprendre les risques d'une mauvaise alimentation sur la santé
- Élaborer des menus équilibrés

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Comprendre l'équilibre alimentaire

- Les groupes des aliments
- Les notions de la ration quotidienne
- La notion de l'équilibre alimentaire et ses bienfaits sur la santé

✓ Comprendre les risques d'une mauvaise alimentation sur la santé

- Les pratiques alimentaires

✓ Élaborer des menus équilibrés

- Connaître les besoins nutritifs pour une alimentation saine
- Élaborer des menus

✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges et débats
- Fiche synthèse FALC + « mes challenges »
- Dégustation

✓ 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

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

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19,3/20

Évaluation de l'animation : 19,7/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU

06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr

Hygiène et Image de soi au Travail (HIT)

« Mon image au travail »

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

- ✓ **Public** Travailleurs en ESAT
- ✓ **Prérequis** Aucun
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 0.5 jour, 3 heures
- ✓ **Modalités de formation** Groupe de 10 pers. maximum
- ✓ **Intervenant** Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** 620€ (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 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
- ✓ **Eveil du sens olfactif** (reconnaissance d'odeurs)

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéo, jeux et quizz
- **Livret pédagogique FALC individuel**

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

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

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

97.7 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.6/20

Évaluation de l'animation : 18.9/20

Contact

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

« Je prends soin de moi »

Apprendre aux participants comment prendre soin de soi et de sa présentation au travail.

Les rendre acteurs en créant des produits d'hygiène personnalisés.

Choix entre plusieurs modules :

Soin du corps, des vêtements, des mains, des pieds, des cheveux et des dents.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module ou BHV
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	Entre 1 et 3 jours (en fonction du nombre de modules choisis)
✓ Modalités de formation	Groupe de 10 pers maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	A partir de 1050€ /jour/groupe
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

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

Contenu et déroulé pédagogique

✓ **Compétences théoriques**

En fonction des modules choisis (détail pages suivantes)

✓ **1 activité pratique par jour (en option)**

En fonction des modules choisis, création d'un gel douche, d'un déodorant, de lessive et sachet senteur

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- Livrets pédagogiques FALC individuels
- Cadeaux pédagogiques en fonction des modules choisis : savon solide, filet de lavage, déodorants, Kit manucure et brosse ongles, brosse à dents et dentifrice éducatif (en option)

Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité et 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

Compétences théoriques transmises par module

« Soin du 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.
« Soin des vêtements »	• Définition et représentation de l'hygiène des vêtements • Reconnaissance des étiquettes • Tri du linge • Les étapes pour laver et sécher son linge.
« Soin des 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.
« Soin des pieds »	• Définition et représentation de l'hygiène des pieds • Les étapes pour se laver les pieds • Localisation des endroits à risque.
« Soin des 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
« Soin des dents »	• 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

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

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

99.7 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19/20

Évaluation de l'animation : 19.3/20

Contact

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

Intimité féminine

Apprendre aux participantes à prendre soin de leur intimité, accepter, gérer leurs menstruations et ne plus ressentir de honte.

- ✓ **Public** Travailleuses en ESAT
- ✓ **Prérequis** Aucun
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 0.5 jour, 3 heures
- ✓ **Modalités de formatio** Groupe de 10 pers. maximum
- ✓ **Intervenant** Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** 620€ (1 groupe - 0,5 jour)
1050€ (2 groupes - 1 jour)
- ✓ **Dates et Modalités d'inscription** Sur demande auprès de HOZONS

✓ **Moyens pédagogiques**

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéo, jeux et quizz
- **Livret pédagogique FALC individuel**

✓ **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

Objectifs

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

- Apprendre les bases de l'hygiène intime féminine
- Comprendre l'importance des soins gynécologiques
- Comprendre et gérer leur cycle menstruel

Contenu et déroulé pédagogique

✓ **Hygiène féminine**

- Qu'est-ce que l'hygiène intime ? Pourquoi est-elle importante ?
- Les bonnes pratiques de lavage et choix des produits
- Les erreurs à éviter pour prévenir les infections

✓ **Soins gynécologiques**

- Que fait un gynécologue ? Quand consulter ?
- Les principaux examens gynécologiques (frottis, etc.).
- L'importance des bilans réguliers pour la santé.

✓ **Comprendre et gérer les règles**

- Explication du cycle menstruel
- Accepter et sortir de la honte
- Les protections périodiques : comment les choisir et les utiliser ?

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

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19,34/20

Évaluation de l'animation : 19,60/20

Contact

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

« Moi et les Autres »

Développer la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance à un groupe et améliorer sa communication.

✓ Public	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	1 jour, 6 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 8 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	1.050€/ groupe
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges et débats et vidéos
- **Création blason individuel**

✓ Moyens techniques mis à disposition par le client

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

✓ Modalités d'évaluation

- Évaluation à la sortie de formation : Blason
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation

Objectifs

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

- Apprendre à se connaître
- Connaître et accepter ses différences et celles des autres
- Comprendre l'intérêt d'une cohésion d'équipe
- Mieux communiquer avec les autres

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Qui suis-je ?

- Qu'est-ce qu'un portrait ?
- Je fais mon portrait

✓ Le handicap

- Le handicap chez les autres
- Le handicap et moi

✓ Ma place dans un groupe

- Sentiment d'appartenance
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
- Connaître les comportements à adopter et comprendre ceux des autres.

✓ Ma communication

- Pourquoi et comment communique-t-on ?
- Comment bien communiquer ? Verbale/ non verbale
- Comment bien écouter ? Verbale/ non verbale

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

99.2 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.7/20

Évaluation de l'animation : 18.9/20

Contact

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

Développer l'estime de soi et la confiance en soi

- ✓ **Public** : Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
- ✓ **Prérequis** : Aucun
- ✓ **Lieu** : En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** : 1 jour, 6 heures
- ✓ **Modalités de formation** : Groupe de 8 pers. maximum
- ✓ **Intervenante** : Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** : 1.050€/ groupe
- ✓ **Dates et Modalités d'inscription** : Sur demande auprès de HOZONS

✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges et débats et vidéos
- **Création arbre de vie**

✓ Moyens techniques mis à disposition par le client

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

✓ Modalités d'évaluation

- Évaluation à la sortie de formation : **Arbre de vie**
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation

Objectifs

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

- Se donner de la valeur
- S'attribuer des qualités
- Reconnaître leur potentiel
- Savoir demander de l'aide

Contenu et déroulé pédagogique

✓ L'estime de soi

- Définition valeur et estime de soi
- Distinguer ce qui nourrit/blesse l'estime de soi
- Identifier ses valeurs et ce qui me donne de la valeur

✓ Mes qualités

- Définir une qualité, élargir le vocabulaire
- S'attribuer des qualités, celles des autres et celles utiles sur un poste de travail

✓ Mon potentiel

- Reconnaître ses succès, oser se féliciter
- Identifier mes compétences, savoir-faire et savoir être
- Identifier mes limites et connaître mes ressources pour les dépasser.

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

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

97.4 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.1/20

Évaluation de l'animation : 19.5/20

Contact

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

« Je gère mes émotions »

Comprendre ses émotions, les accueillir et les gérer pour oser s'affirmer et vivre des relations positives au travail

- ✓ **Public** : Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
- ✓ **Prérequis** : Aucun
- ✓ **Lieu** : En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** : 1 jour, 6 heures
- ✓ **Modalités de formation** : Groupe de 8 pers. maximum
- ✓ **Intervenante** : Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** : 1.050€/ groupe
- ✓ **Dates et Modalités d'inscription** : Sur demande auprès de HOZONS

✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges, débats et vidéos
- Exercice de respiration
- **Création roue des émotions individuelle**

✓ 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

Objectifs

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

- Identifier les différentes émotions et leurs manifestations
- Comprendre et détecter les signaux déclencheurs
- Comprendre l'utilité des émotions
- Identifier les attitudes adéquates pour y répondre

Contenu et déroulé pédagogique

✓ C'est quoi une émotion ?

- Connaître les différentes émotions et leurs nuances
- Associer situations et émotions qu'elles déclenchent
- Décrire les sensations liées aux émotions
- Désigner des comportements associés

✓ D'où viennent les émotions ?

- Citer des actes qui déclenchent un type d'émotion

✓ À quoi servent les émotions ?

- Citer différents besoins
- Associer une action / une situation avec un besoin
- Identifier un besoin qui découle d'une émotion

✓ Que faire de mes émotions ?

- Citer des manières appropriées de réagir face aux différentes émotions
- Identifier des ressources/solutions personnelles qui permettent d'agir face aux émotions.

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19/20

Évaluation de l'animation : 18.9/20

Contact

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

« Je découvre l'autodétermination »

*Apprendre aux participants les notions de droits, de devoirs et de choix ;
Les aider à formuler un projet et repérer les personnes ressources.*

✓ Public	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	1 jour, 6 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 10 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	1.100€/ groupe
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

✓ **Moyens pédagogiques**

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges, débats et vidéos
- **Livret pédagogique FALC individuel**

✓ **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

Objectifs

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

- Comprendre la notion d'autodétermination
- Repérer les choix importants dans leur vie
- Envisager de faire des projets
- Identifier les personnes ressources pour les aider à les réaliser

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Qu'est-ce que l'autodétermination ?

- Mes droits et mes devoirs
- Explications, définition FALC, exemples

✓ Faire des choix

- Qu'est-ce qu'un choix ? Qui peut choisir ?
- Mes choix et ceux réalisés par les autres
- Peut-on tout choisir ? Comprendre la notion de risque

✓ Comment faire le bon choix ?

- Qu'est-ce qu'un bon choix ?
- Mes goûts, mes souhaits

✓ Avoir des projets et des ressources pour les réaliser

- Comprendre la notion de projet
- Envisager et formuler un projet
- Identifier les personnes ressources

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

98% de satisfaction

Évaluation de la formation : 19.2/20

Évaluation de l'animation : 19.4/20

Contact

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

« Je suis autodéterminé »

Mettre à disposition de votre équipe et des personnes accompagnées un outil pour réaliser leur projet professionnel autodéterminé

- ✓ **Public** Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
- ✓ **Prérequis** Avoir un projet professionnel
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 1 jour, 6 heures
- ✓ **Modalités de formation** Groupe de 9 maximum (8 apprenants + 1 encadrant)
- ✓ **Intervenante** Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** 1.100€/ groupe
- ✓ **Dates et Modalités d'inscription** Sur demande auprès de HOZONS

✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges, débats et vidéos
- **Livret pédagogique FALC individuel**

✓ 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

Objectifs

A l'issue de la formation

> L'encadrant de votre structure est en mesure de :

- S'outiller pour suivre les projets autodéterminés des personnes accompagnées

> Les apprenants sont en mesure de :

- Comprendre la notion d'autodétermination
- Exprimer leurs envies, leurs projets professionnels
- S'approprier la marche à suivre pour les réaliser

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Qu'est-ce que l'autodétermination ?

- Mes droits et mes devoirs
- Explications, définition FALC, exemples

✓ Mes envies, mes projets

- C'est quoi ?
- Liste des envies/rêves de chaque apprenant

✓ Comment réaliser ses projets ?

- Présentation des étapes à respecter

✓ Faire face aux réalités

- Réalité personnelle : forces et faiblesses
- Réalité de l'environnement : obstacles et ressources

✓ Les options possibles face à ces réalités

- Recherche de différentes options
- Sélection d'une option selon des critères définis
- ✓ Élaborer une marche à suivre personnelle
- S'approprier l'outil

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 21/10/2024)

90 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19.4/20

Évaluation de l'animation : 20/20

Contact

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

MOD 1 « Découverte de la VARs »

Permettre l'autodétermination des personnes dans le domaine de leur VARs tout en respectant le cadre de travail

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 10 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	700€ (1 groupe - 0,5 jour) 1200€ (2 groupes - 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Comprendre les notions de VARs
- Connaître leurs droits et devoirs
- Identifier les limites vie privée / vie publique

Contenu et déroulé pédagogique

✓ VARs

- De quoi s'agit-il ?
- Mes droits et mes devoirs

✓ Identifier et qualifier ma vie affective

- La cartographie de mon cercle affectif
- La notion d'intimité

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

✓ **Moyens pédagogiques**

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges, débats et vidéos
- **Cocréation d'une affiche**

✓ **Moyens techniques mis à dispo. 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
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19.9/20

Évaluation de l'animation : 20/20

Contact

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

MOD 2 « Relations saines au travail »

Permettre aux participants de vivre des relations saines et positives entre collègues

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	3 ou 6 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 10 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	700€ - 0,5 jour 1200€ - 1 jour
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

✓ **Moyens pédagogiques**

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges, débats et vidéos
- **Livret pédagogique FALC individuel**
- **Jeux de rôle** (si module sur une journée)

✓ **Moyens techniques mis à dispo. 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
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation

Objectifs

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

- Comprendre l'importance des relations saines au travail
- Identifier les comportements négatifs et leurs impacts
- Développer des stratégies pour favoriser des relations positives

Contenu et déroulé pédagogique

✓ **Les Fondements des relations saines**

- Caractéristiques des relations saines
- Leur importance au travail

✓ **Les Comportements négatifs**

- Leur impact sur l'équipe et l'individu

✓ **Stratégies pour favoriser des relations positives**

- Actions concrètes pour encourager des relations saines
- Communication Non Violente : Techniques pour exprimer ses besoins et gérer les conflits

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

Évaluation de la Satisfaction (du 01/01/2025 au 04/04/2025)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19.6/20

Évaluation de l'animation : 20/20

Contact

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

Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle (VARS)

MOD 3 « Sexualité »

Favoriser une compréhension saine et respectueuse de la sexualité, en abordant le consentement, la prévention des risques et les pratiques de protection.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 10 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	700€ (1 groupe - 0,5 jour) 1200€ (2 groupes - 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Définir la notion de « sexualité »
- Expliquer le concept de consentement
- Reconnaître les risques associés à la vie sexuelle et adopter les pratiques de protection

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Définir ce que comprend l'activité sexuelle

- Les gestes sexuels
- La notion de consentement

✓ Se protéger

- Les IST et le préservatif
- Les moyens de contraception

✓ Reconnaître une situation d'abus

- Définition des violences sexuelles

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

✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges, débats et vidéos
- **Cocréation d'une affiche (laissée à disposition)**

✓ Moyens techniques mis à dispo. 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
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19.9/20

Évaluation de l'animation : 20/20

Contact

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

MOD 4 « Harcèlement »

Promouvoir un environnement de respect mutuel et fournir des outils pour reconnaître, prévenir et réagir face à des situations de harcèlement

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 10 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	700€ (1 groupe - 0,5 jour) 1200€ (2 groupes - 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Comprendre les différents types de harcèlement
- Savoir repérer ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas pour pouvoir réagir

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ Définition des harcèlements
- ✓ Les mécanismes du harcèlement
- ✓ Les situations de harcèlement dans la vie professionnelle
- ✓ Les sanctions et les ressources

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

✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges, débats et vidéos
- **Cocréation d'une affiche (laissée à disposition)**

✓ Moyens techniques mis à dispo. 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
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2024)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19.8/20

Évaluation de l'animation : 20/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU

06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr

Mon entretien d'embauche

Préparer les participants à un entretien d'embauche en milieu ordinaire ou adapté

- ✓ **Public** Travailleurs en ESAT
- ✓ **Prérequis** Aucun
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 2.5 jours
- ✓ **Modalités de formation** Groupe de 5 pers. max.
- ✓ **Intervenante** Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** 2800€
- ✓ **Dates et Modalités d'inscription** Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Acquérir des compétences pour se présenter efficacement en entretien
- Apprendre à valoriser son parcours et ses compétences
- Développer des compétences en communication non verbale
- S'entraîner en conditions réelles

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Connaissance de soi

- Retracer son parcours professionnel
- Définir ses compétences et ses qualités

✓ Entretien d'embauche

- Ses motivations pour postuler
- Réponses aux questions classiques d'un recruteur

✓ Technique d'expression orale

- Méthode du pitch
- Langage adapté et clarté de l'argumentaire

✓ Communication non verbale

- Posture professionnelle
- Gestion du stress

✓ Simulation d'entretiens et retours d'expérience (0.5 jour)

✓ Moyens pédagogiques

- Échanges, exercices pratiques
- Mise en situation, jeux de rôle
- 2 Livrets pédagogiques FALC individuels

✓ Moyens techniques mis à disposition par le client

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

✓ Modalité d'évaluation

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

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

Contact

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

Mon rôle de représentant

Apprendre aux participants comment remplir efficacement leur rôle de représentant en tant que membre au CVS et/ou délégué des personnes

- ✓ **Public** : Travailleurs en ESAT
- ✓ **Prérequis** : Être élu au CVS et/ou délégué
- ✓ **Lieu** : En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** : 1 jour – 6 heures
- ✓ **Modalités de formation** : Groupe de 8 pers. max
- ✓ **Intervenante** : Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** : 1100€
- ✓ **Dates et Modalités d'inscription** : Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Comprendre le rôle et les missions des élus au CVS et du délégué des personnes
- Savoir identifier et répondre aux besoins des autres travailleurs.
- Apprendre à communiquer efficacement et à représenter les intérêts des travailleurs.
- Renforcer la confiance en soi et gérer ses émotions pour assumer ces responsabilités.

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **CVS et instance mixte**
 - Leur fonctionnement
 - Vos missions respectives en tant qu'élus CVS et délégué des personnes
 - Votre rôle de représentation
- ✓ **Compétences en Communication**
 - Techniques de communication efficace
 - Écoute active et reformulation
- ✓ **Confiance en soi et gestion des émotions**
 - Auto-évaluation positive
 - Nommer, comprendre et gérer ses émotions

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

Évaluation de la Satisfaction (du 01/01/25 au 05/03/25)

100 % de satisfaction
 Évaluation de la formation : 19.86/20
 Évaluation de l'animation : 20/20

Contact

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

✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges, débats et vidéos
- **Livret pédagogique FALC individuel**

✓ Moyens techniques mis à disposition par le client

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

✓ Modalité d'évaluation

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

Le sommeil

Optimiser la qualité de son sommeil pour disposer de toutes ses capacités au travail.

- ✓ **Public** : Travailleurs en ESAT
- ✓ **Prérequis** : Aucun
- ✓ **Lieu** : En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** : 1 jour, 6 heures
- ✓ **Modalités de formation** : Groupe de 10 pers. max
- ✓ **Intervenante** : Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** : 1100€
- ✓ **Dates et Modalités d'inscription** : Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Comprendre le rôle et l'importance du sommeil
- Identifier les mécanismes qui régulent le sommeil
- Reconnaître les principaux troubles du sommeil et leurs causes possibles
- Mettre en place des stratégies pour améliorer la qualité de sommeil

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Les bases du sommeil

- Distinction Éveil / Sommeil
- À quoi sert le sommeil ?
- Les phases du sommeil

✓ Les mécanismes régulateurs du sommeil

- Les modulateurs chronobiologiques
- Les modulateurs physiques et sensoriels
- Les modulateurs psychologiques

✓ Les troubles du sommeil

- Identification des principaux troubles
- Facteurs psychologiques et comportementaux

✓ Hygiène de sommeil et stratégies d'amélioration

- Réorganisation des périodes d'éveil, de transition et de sommeil
- Conseils pratiques
- Exemples d'exercices d'induction de la somnolence

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

Évaluation de la Satisfaction (du 01/01/25 au 20/06/25)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 17.38/20

Évaluation de l'animation : 18.58/20

Contact

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

✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges, débats et vidéos
- Livret pédagogique FALC individuel

✓ Moyens techniques mis à disposition par le client

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

✓ Modalité d'évaluation

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

HOZONS

Géraldine ESCOUGNOU

ge.escougnou@hozons.fr

06 83 72 55 28

www.hozons.fr



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