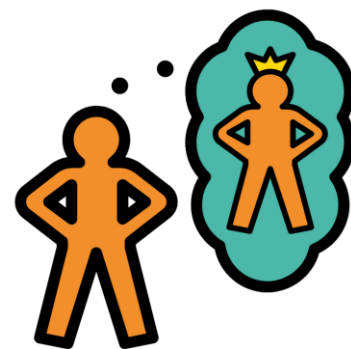


**Faire grandir les savoir-être**

**Révéler les possibles !**



Catalogue de formations

au cœur de la transformation inclusive des ESAT

[www.hozons.fr](http://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

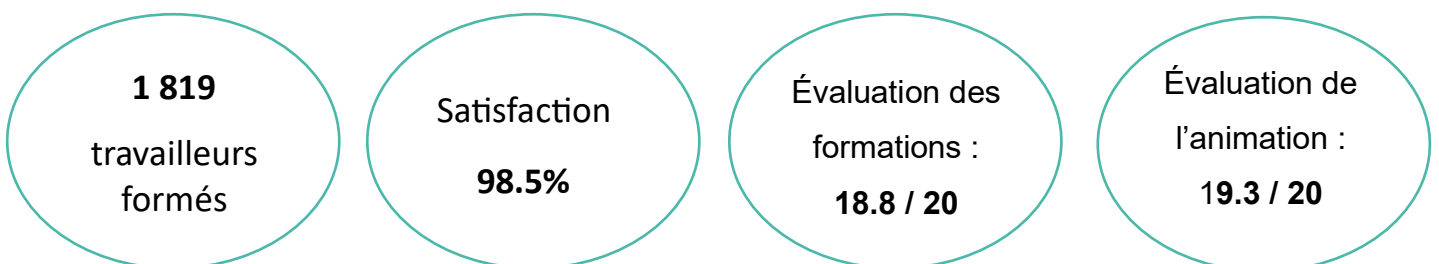
Créé en 2020 par Géraldine ESCOUGNOU, HOZONS (ex CAP'HOM) est un organisme de formation **certifié Qualiopi**, engagé pour le bien-être inclusif des travailleurs en ESAT.

Ses formations, réalisées en intra dans les établissements, visent à renforcer les savoir-être, la confiance et le pouvoir d'agir des personnes accompagnées.

HOZONS contribue activement à la transformation inclusive des ESAT, en développant des programmes ancrés dans les politiques publiques d'autodétermination et d'inclusion durable.

La certification Qualiopi, obtenue le 3 novembre 2021 et renouvelée le 9 septembre 2024, atteste de la qualité de nos processus et permet la prise en charge des formations par les OPCO.

## Des indicateurs, témoins de la qualité HOZONS



*Données du 3/11/2021 au 31/12/2025*



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

### 1. Hygiène & bien-être

(Prendre soin de soi et améliorer sa qualité de vie)

- a) **Hygiène de vie** .....P5
- b) **Hygiène et image de soi au travail** .....P6 à 8
- c) **Intimité féminine** .....P9
- d) **Le sommeil** .....P10
- e) **Une bonne alimentation**.....p11

### 2. Valorisation & autodétermination

(Mieux se connaître, prendre confiance et devenir acteur de sa vie)

- a) **Moi & les autres** .....p12
- b) **Je suis valable et capable**.....p13
- c) **Je gère mes émotions** .....p14
- d) **Je découvre l'autodétermination** .....p15
- e) **Je suis autodéterminé** .....p16

### 3. Pair-aidance & participation

(S'entraider, participer et faire entendre sa voix)

- a) **Je deviens parrain/marraine d'accueil** .....p17
- b) **Je renforce mon rôle de parrain/marraine**.....p18
- c) **Je découvre la pair-aidance** .....p19
- d) **Je deviens pair-aidant** .....p20
- e) **Mon rôle de représentant** .....p21
- f) **Mes droits et mes devoirs** .....p22
- g) **Ma voix compte : participer et défendre mes droits**.....p23

## 4. Vie affective, relationnelle et sexuelle

Aborder les relations, les choix et les droits dans un cadre sécurisé et respectueux.

- a) **Découverte de la vie affective et relationnelle** .....p24
- b) **Sexualité** .....p25
- c) **Harcèlement**.....p26
- d) **Relations saines au travail** .....p27

## 5. Milieu ordinaire & insertion professionnelle

Préparer les transitions, les projets et l'accès au milieu ordinaire.

- a) **Se projeter vers le milieu ordinaire** .....p28
- b) **Préparer son entretien d'embauche**.....p29

## « Une bonne hygiène de vie »

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.

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	0.5 jour – 3 heures
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de 10 pers. maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	690€ (1 groupe - 0,5 jour) 1100€ (2 groupes - 1 jour)
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	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

### ✓ 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

#### Évaluation de la Satisfaction (du 01/01/24 au 31/12/25)

96.75 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.90/20

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



## « Mon image au travail »

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

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	0.5 jour, <b>3 heures</b>
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de <b>10 pers.</b> maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	<b>620€ (1 groupe - 0,5 jour)</b> <b>1050€ (2 groupes - 1 jour)</b>
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	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 31/12/2025)

97.8 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.6/20

Évaluation de l'animation : 19.1/20

### Contact

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

# Hygiène et Image de soi au Travail



## « 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.**

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

#### ✓ **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

<b>« Soin du corps »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition et représentation de l'hygiène corporelle</li><li>• Les accessoires de toilettes et les étapes de la douche</li><li>• Les règles d'hygiène à respecter au regard de cas concrets.</li></ul>
<b>« Soin des vêtements »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition et représentation de l'hygiène des vêtements</li><li>• Reconnaissance des étiquettes</li><li>• Tri du linge</li><li>• Les étapes pour laver et sécher son linge.</li></ul>
<b>« Soin des mains »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition et représentation de l'hygiène des mains</li><li>• Réflexion sur la transmission des microbes</li><li>• Quand se laver les mains ?</li><li>• Les étapes pour se laver les mains.</li></ul>
<b>« Soin des pieds »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition et représentation de l'hygiène des pieds</li><li>• Les étapes pour se laver les pieds</li><li>• Localisation des endroits à risque.</li></ul>
<b>« Soin des cheveux »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition et représentation de l'hygiène des cheveux</li><li>• Différencier les types de cheveux, et choisir le shampoing adéquat</li><li>• Les étapes pour se laver les cheveux</li></ul>
<b>« Soin des dents »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition et représentation de l'hygiène des dents</li><li>• Les types de dentition</li><li>• Anatomie de la dent</li><li>• Bons ou mauvais aliments ?</li><li>• Technique de brossage des dents</li></ul>

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

### Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2025)

99.7 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19/20

Évaluation de l'animation : 19.4/20

### Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU

06.83.72.55.28 - ge.escognou@hozons.fr

# Intimité féminine

## « Mon corps, mes cycles »



Permettre aux femmes de mieux connaître et comprendre leur corps, d'adopter une hygiène intime adaptée et de vivre leur cycle menstruel avec confiance, liberté et respect d'elles-mêmes.

- ✓ **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** 690€ (1 groupe - 0,5 jour)  
1100€ (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**

### ✓ 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
- 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 ?

### Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2025)

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



# 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

## ✓ 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

## 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 31/12/25)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 17.4/20

Évaluation de l'animation : 18.6/20

## Contact

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

## « Une bonne alimentation »

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

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

- 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 31/12/2025)

100 % de satisfaction  
 Évaluation de la formation : 18.5/20  
 Evaluation de l'animation : 19,5/20

### Contact

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

# Valorisation



## « Moi et les Autres »

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

- ✓ **Public** Travailleurs en ESAT
- ✓ **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 31/12/2025)

98 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18 /20

Évaluation de l'animation : 18.9/20

### Contact

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

# Valorisation



## « Je suis valable et capable »

### Développer l'estime de soi et la confiance en soi

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

#### Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2025)

97.5 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.2/20

Évaluation de l'animation : 19.4/20

#### Contact

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

# Émotions

## « Je gère mes émotions »



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

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	1 jour, <b>6 heures</b>
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de <b>8 pers.</b> maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	<b>1.050€/ groupe</b>
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	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 31/12/2025)

99.4 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.5/20

Évaluation de l'animation : 19.1/20

### Contact

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

# Autodétermination

Niveau 1 :

Sensibilisation



## « 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
- ✓ **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€
- ✓ **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 31/12/2025)

97.5% de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.8/20

Évaluation de l'animation : 19.2/20

### Contact

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

# Autodétermination

Niveau 2 :

Mise en pratique



## « 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
- ✓ **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€
- ✓ **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 31/12/2025)

90 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.8/20

Évaluation de l'animation : 19.7/20

### Contact

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

# Accueil en ESAT



## « Je deviens parrain / marraine »

Niveau 1 :  
Apprendre à accueillir

Permettre aux futurs parrains et marraines de devenir des repères rassurants pour les nouveaux stagiaires et travailleurs en apprenant à accueillir, orienter et accompagner leurs premiers pas en ESAT.

- ✓ **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** 1200€
- ✓ **Dates et Modalités d'inscription** Sur demande auprès de HOZONS

### ✓ Moyens pédagogiques

- Échanges, exercices pratiques
- Mise en situation, jeux de rôle
- **Charte du bon accueil**

### ✓ 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

### Objectifs

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

- Identifier le rôle, les missions et les limites du parrain / de la marraine d'accueil en ESAT
- Accueillir un nouveau stagiaire ou travailleur en adoptant une communication adaptée et une posture rassurante.
- Présenter les lieux, les personnes ressources et les supports d'accueil de l'ESAT.

### Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Comprendre le rôle du parrain / de la marraine**
  - Identifier ses missions
  - Repérer les limites du rôle
  - Découvrir la Pair-aidance et la valeur de son expérience
- ✓ **Réussir le premier accueil**
  - Se présenter
  - Rassurer
  - Comprendre les émotions d'un nouvel arrivant
  - Adopter les attitudes aidantes
- ✓ **Faire découvrir l'ESAT**
  - Présenter les lieux importants
  - Présenter les collègues, les encadrants et les représentants des travailleurs
  - Expliquer le fonctionnement de l'ESAT (horaires, pauses, déjeuner, ateliers, règles de vie, etc)
- ✓ **Présenter les outils d'accueil (livret, plan, affichages...)**
  - Expliquer leur utilité

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

# Accueil en ESAT

Niveau 2 :  
Renforcer sa pratique

## « Je renforce mon rôle de parrain / marraine »



Permettre aux parrains et marraines d'accueil de renforcer leurs pratiques, partager leurs expériences et contribuer à améliorer l'accueil des nouveaux stagiaires et travailleurs en ESAT.

✓ **Public** Parrains / marraines d'accueil 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** 1200€

✓ **Dates et Modalités d'inscription** Sur demande auprès de HOZONS

### Objectifs

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

- Analyser leurs pratiques et identifier les difficultés rencontrées dans leur rôle de parrain / marraine.
- Adapter leur accompagnement face à différentes situations et comportements rencontrés lors de l'accueil.
- Proposer des améliorations pour renforcer le parcours d'accueil ou faire évoluer un outil d'accueil existant de l'ESAT.

### Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Analyser sa pratique de parrain / marraine**
  - Partager ses expériences d'accueil
  - Identifier ce que j'ai appris dans ce rôle
  - Repérer les difficultés rencontrées
  - Échanger entre pairs
- ✓ **Adapter son accompagnement**
  - Accueillir et accompagner des personnes aux profils variés (stress, anxiété, non-verbal, timidité, colère, etc.)
  - Faire face aux incompréhensions
  - Demander de l'aide et orienter
- ✓ **Améliorer les outils et le parcours d'accueil**
  - Analyser le parcours d'accueil actuel
  - Identifier les améliorations possibles
  - Faire évoluer un outil ou support d'accueil existant (livret, parcours, affichages, etc.)

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

#### ✓ Moyens pédagogiques

- Échanges, exercices pratiques
- Mise en situation, jeux de rôle
- **Plan d'amélioration de l'accueil et du rôle de parrain / marraine**

#### ✓ 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

# La pair-aidance des savoir-être



Niveau 1 : Sensibilisation

## « Je découvre la pair-aidance »

Découvrir le concept de pair-aidance et identifier comment l'entraide entre collègues peut renforcer la confiance, les savoir-être et la qualité de vie au travail.

- ✓ **Public** Travailleurs en ESAT
- ✓ **Prérequis** Souhait de découvrir la pair-aidance
- ✓ **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** 1200€
- ✓ **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 concept de pair-aidance
- Mettre en valeur leurs expériences et compétences
- Découvrir quelques outils et méthodes d'accompagnement
- Envisager la poursuite d'un parcours de formation pour devenir pair-aidant

### Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Comprendre la pair-aidance en ESAT**
  - Définition et rôles des pair-aidants et pair-aidés
  - Les bénéfices pour le pair-aidant et pour le pair-aidé
- ✓ **Les savoirs expérientiels**
  - Définition et exemples
  - Valoriser ses savoirs expérientiels et ses compétences
- ✓ **Les outils et méthodes d'accompagnement**
  - Les étapes de l'accompagnement
  - Comment les pair-aidants peuvent-ils rassurer et accompagner ?
  - L'écoute active et la reformulation
  - Construire une relation d'entraide efficace
- ✓ **Se projeter dans le rôle de pair-aidant**
  - Envisager si je souhaite m'engager comme pair-aidant

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

- ✓ **Moyens pédagogiques**
  - Échanges, exercices pratiques
  - Mise en situation, jeux de rôle
  - **Livret pédagogique individuel, mur des réussites**
- ✓ **Moyens techniques mis à disposition par le client**
  - Salle conforme aux exigences qualité
  - Mur blanc ou écran de projection
- ✓ **Modalité d'évaluation**
  - Fiche de synthèse individuelle
  - Enquête de satisfaction
  - Attestation de fin de formation

# La pair-aidance des savoir-être



## MOD 2. « Je deviens pair-aidant »

Niveau 2 :

Mise en pratique

Former des pairs-aidants capables d'accompagner individuellement un collègue autour d'un savoir-être (confiance, émotions, hygiène, communication, etc), en s'appuyant sur leur propre expérience et sur des outils concrets qu'ils savent adapter à la personne (pair-aidé)

- ✓ **Public** Travailleurs en ESAT
- ✓ **Prérequis**
  - Avoir suivi le 1er module
  - Avoir personnellement dépassé une difficulté de savoir-être
  - Être volontaire pour aider, avec respect et discrétion.
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 2 jours espacés (12h) + supervision optionnelle (3h) à 3 mois et/ou 9 mois
- ✓ **Modalités** Groupe de 8 pers. max
- ✓ **Intervenante** Géraldine Escougnou
- ✓ **Tarif** 2200€ + option : 700€/suivi
- ✓ **Dates et Modalités inscript.** Sur demande auprès de HOZONS

- ✓ **Moyens pédagogiques**
  - Ateliers pratiques et interactifs, jeux rôle, récits de vie authentiques
  - Fiche "Mon outil de pair-aidance" - travail intersession
  - Guide "Écouter, encourager, accompagner"
  - Charte du pair-aidant HOZONS à signer
  - Fiche "Pair-aidant prêt à accompagner"- validation ESAT
- ✓ **Moyens techniques mis à disposition**
  - 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

### Objectifs

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

- ✓ Identifier un savoir-être qu'ils ont eux-mêmes appris à développer ou à dépasser
- ✓ Témoigner de leur savoir expérimentiel et du ou des outils qui les ont aidés
- ✓ Accompagner un collègue individuellement, dans une posture d'écoute, de respect et de bienveillance
- ✓ Adapter un outil (issu de leur vécu ou inspiré d'un outil HOZONS) selon les besoins et les capacités du pair-aidé.

### Contenu et déroulé pédagogique

#### Jour 1 : Découvrir, choisir, se préparer

- ✓ Comprendre le rôle du pair-aidant et ses limites
- ✓ Identifier un savoir-être personnel à transmettre
- ✓ Choisir un thème et un outil d'appui (personnel ou inspiré d'un outil HOZONS)
- ✓ Apprendre à écouter, reformuler et encourager sans jugement
- ✓ Réfléchir à la manière dont le pair-aidé pourra s'appropriier l'outil choisi.

#### Jour 2 – S'entraîner, adapter, transmettre

- ✓ Expérimenter la posture d'écoute et de soutien.
- ✓ S'exercer à raconter son vécu et à faire vivre un outil.
- ✓ Adapter l'approche selon les profils des pairs-aidés.
- ✓ Formaliser un plan de mise en œuvre dans l'ESAT.

#### OPTION : Suivi post-formation (à l'ESAT / 3h / J + 3/9 mois)

- ✓ Partager les premières expériences
- ✓ Ajuster la posture
- ✓ Prévenir les difficultés
- ✓ Renforcer la dynamique d'entraide

#### 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

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

### ✓ Modalité 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 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

### Évaluation de la Satisfaction (du 01/01/25 au 31/12/25)

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

# Mes droits, ma voix



## Module 1

De la compréhension....

### « Mes droits et mes devoirs au quotidien »

Permettre aux travailleurs de comprendre ce que signifie être citoyen, d'identifier leurs droits et leurs devoirs dans la société et à l'ESAT et de se les approprier grâce à des activités participatives.

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

#### Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Mise en situation, jeux de rôle
- Livret pédagogique, affiche collective

#### 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

#### Objectifs

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

- Identifier ses droits et devoirs en tant que citoyen et travailleur
- Comprendre ce que les lois changent dans la vie des personnes en situation de handicap.
- Construire collectivement une vision partagée des droits et devoirs à l'ESAT.

#### Contenu et déroulé pédagogique

##### ✓ Être citoyen : mes droits et mes devoirs

- Être citoyen, pour moi, ça veut dire quoi
- Les droits fondamentaux
- Les devoirs du citoyen

##### ✓ Les lois clés depuis 2002

- Ce que les grandes lois apportent dans leur vie quotidienne et professionnelle.

##### ✓ Mes droits et mes devoirs en ESAT

- Mes droits en ESAT
- Mes devoirs en ESAT
- Le CVS et la participation

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

# Mes droits, ma voix



Module 2

.... À l'action

## « Ma voix compte : participer et défendre mes droits »

Renforcer la capacité à s'exprimer, à faire entendre sa voix et à défendre ses droits avec respect et confiance. Cette formation s'inscrit dans la continuité du plan de transformation des ESAT et favorise l'autodétermination des travailleurs.

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

### Objectifs

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

- Exprimer leurs besoins et leurs idées
- Identifier les recours possibles en cas de non-respect de leurs droits.
- Découvrir et expérimenter le droit de vote et l'engagement citoyen.

### Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Oser s'exprimer**
  - Pourquoi il est important de s'exprimer
  - Identifier les situations du quotidien où il est difficile de parler.
- ✓ **S'exprimer avec respect : la méthode du « JE »**
  - Comprendre la différence entre accusation et expression.
  - Utiliser une méthode simple pour exprimer une émotion, un besoin ou une demande.
- ✓ **Identifier ses droits en ESAT**
  - Découverte des principaux droits des travailleurs
  - Mise en lien entre droits et situations concrètes
- ✓ **Défendre ses droits**
  - Reconnaître une situation de non-respect d'un droit
  - Connaître les premières démarches à effectuer et les personnes ressources
- ✓ **Participer aux décisions collectives**
  - Comprendre le rôle du vote, le fonctionnement du CVS et la participation à la vie de l'établissement.
- ✓ **Mon engagement citoyen** : Identifier une action concrète pour faire entendre sa voix dans la vie quotidienne ou dans l'ESAT.

### ✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Jeux de rôle, mises en situation et travail en binômes
- Cartes-situations et exercices pratiques
- Livret pédagogique et mini « défi citoyen »

### ✓ Moyens techniques mis à disposition par l'ESAT

- 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

## « Découverte de la VARS »

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

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

### Objectifs

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

- Comprendre les notions de VARS
- Connaitre 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 collective**

### ✓ 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 31/12/2025)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19/20

Évaluation de l'animation : 19.2/20

### Contact

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

## « Sexualité »

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

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	Avoir suivi le 1 <sup>er</sup> module (Découverte VARS)
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	<b>3 heures</b>
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de <b>10 pers.</b> maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	<b>700€ (1 groupe - 0,5 jour)</b> <b>1200€ (2 groupes- 1 jour)</b>
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	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 31/12/2025)

98.1 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19.4/20

Évaluation de l'animation : 19.8/20

### Contact

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

## « Harcèlement »

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

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	Avoir suivi le 1 <sup>er</sup> module
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	<b>3 heures</b>
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de <b>10 pers.</b> maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	<b>700€ (1 groupe - 0,5 jour)</b> <b>1200€ (2 groupes - 1 jour)</b>
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	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 31/12/2025)

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

## « Relations saines au travail »

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

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	<b>6 heures</b>
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de <b>10 pers.</b> maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	<b>1200€ - 1 jour</b>
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	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 (Communication Non Violente)

### 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 31/12/2025)

96.5 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.2/20

Évaluation de l'animation : 19/20

### Contact

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



# Milieu ordinaire

## Module 1 : réflexion

### « Se projeter vers le milieu ordinaire »

Renforcer la capacité des travailleurs à décider, en connaissance de cause, d'un projet vers le milieu ordinaire et à en sécuriser les premières étapes.

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	Avoir exprimé un souhait ou une réflexion vers le milieu ordinaire
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	<b>1 jour</b>
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de <b>10 pers.</b> max.
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	<b>1200€</b>
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	Sur demande auprès de HOZONS

#### Objectifs

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

- Identifier les différences concrètes entre ESAT et milieu ordinaire.
- Clarifier leurs motivations et leurs éventuelles appréhensions face au changement.
- Reconnaître leurs compétences transférables vers le milieu ordinaire.
- Définir une première étape réaliste pour sécuriser leur projet.

#### Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **ESAT / entreprise : quelles différences concrètes ?**
- ✓ **Pourquoi ai-je envie de partir ?**
- ✓ **Mes forces transférables**
- ✓ **Mes peurs et mes besoins**
- ✓ **Les dispositifs existants pour sécuriser mon parcours**
- ✓ **Mes prochaines étapes :**
  - Suis-je prêt maintenant ?
  - Ai-je besoin de me préparer davantage ?

#### ✓ Moyens pédagogiques

- Échanges, exercices pratiques
- Mise en situation, jeux de rôle
- **1 Livret pédagogique 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

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 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)

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

- ✓ **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

## HOZONS

Géraldine ESCOUGNOU

[ge.escougnou@hozons.fr](mailto:ge.escougnou@hozons.fr)

06 83 72 55 28

[www.hozons.fr](http://www.hozons.fr)



**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

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

**Déplacements sur toute la France**

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