



L'horizon des possibles

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Développer des habitudes de vie favorables au bien-être, à la santé et à la vie professionnelle.



Public

Travailleurs en ESAT



Prérequis

Aucun



Lieu

En présentiel dans votre structure



Durée

0.5 jour – 3 heures



Modalités de formation

Groupe de 10 personnes maximum



Intervenante

Géraldine Escougnou
Formatrice spécialiste handicap



Tarif (hors frais de déplacement)

690 € (1 gpe - 0.5 jour)
1100 € (2 gpes - 1 jour)



Dates et inscription

Sur demande auprès de HOZONS

OBJECTIFS

- Comprendre les relations entre hygiène et image de soi
- Choisir une tenue adaptée au travail
- Composer un repas équilibré
- Comprendre les bénéfices d'une activité physique

PROGRAMME

1. Hygiène et image de soi au travail

- Comprendre ce qu'est l'hygiène et l'image de soi.
- Identifier les conséquences d'une hygiène insuffisante sur la santé, l'estime de soi et les relations avec les autres.
- Choisir une tenue adaptée au travail.

2. Alimentation

- Comprendre le rôle d'une alimentation équilibrée.
- Composer un repas équilibré.

3. Activité physique

- Comprendre les bienfaits de l'activité physique.
- Identifier une activité physique adaptée à ses envies et à ses capacités.



MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

Moyens techniques mis à disposition

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



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue tout au long de la formation
- Observation des mises en situation, des exercices et de la participation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation



SATISFACTION

(de nov 2021 à déc. 2025)

96.8 %

de satisfaction

18,9 / 20

Évaluation formation

19,5 / 20

Évaluation animation



Chaque bonne habitude compte



06.83.72.55.28



ge.escougnou@hozons.fr