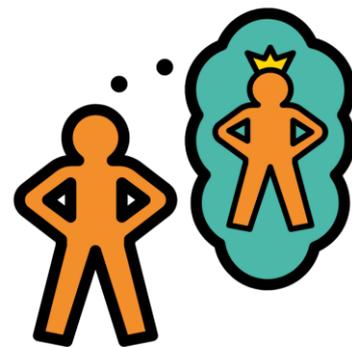


Développement  
et activation  
des compétences psycho-sociales !



Catalogue de formations

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

[www.hozons.fr](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 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

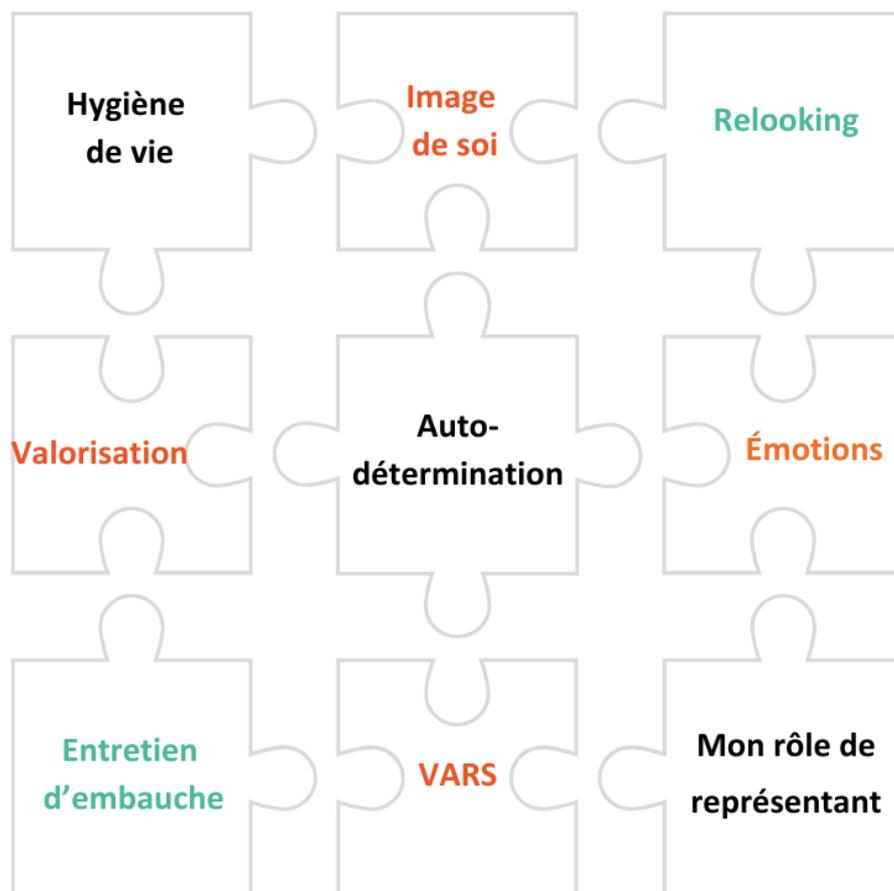
*"Tout a été parfait, Me ESCOUGNOU est une formatrice qui sait de quoi elle parle."*

*" Notre établissement est toujours aussi satisfait des formations réalisées par HOZONS (qualité d'animation & qualité des contenus adaptés et accessibles). »*

*"Merci pour les précieux conseils dispensés par Géraldine Escougnou avec bienveillance, sérieux et une touche de fun ! Un grand merci pour ces apports théoriques et pratiques à consommer sans modération !"*

*« Mme ESCOUGNOU s'est montrée disponible et bienveillante dans son approche sur l'hygiène et l'image de soi, auprès des travailleurs pour lesquels elle est intervenue. Nous allons mettre à profit ses outils pour de futurs rappels. »*

# 9 programmes de formation



## 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. Relooking

- a. « Conseils en Image » (Groupe de 10 : 5 hommes - 9h et 5 femmes -12h) .....p 11-12

### 4. Valorisation

- a. « Moi & les Autres » (1 jour / Groupe de 8 pers) ..... p 13
- b. « Je suis valable et capable (1 jour / Groupe de 8 pers) ..... p 14

### 5. Émotions

- a. « Je gère mes émotions » (1 jour / Groupe de 8 pers) ..... p 15

### 6. Autodétermination

- a. « Je découvre l'autodétermination » (1 jour / Groupe de 10 pers) ..... p 16
- b. « Je suis autodéterminé » (1 jour / Groupe de 8 pers + 1 encadrant) .....p 17

### 7. Vie Affective, relationnelle et Sexuelle (VARS)

- a. « Découverte de sa VARS » (0.5 jour / Groupe de 10 pers)..... p 18
- b. « Relations saines au travail » (0.5 jour / Groupe de 10 pers) ..... p 19
- c. « Sexualité » (0.5 jour / Groupe de 10 pers) ..... p 20
- d. « Harcèlement » (0.5 jour / Groupe de 10 pers) ..... p 21

### 8. Entretien d'embauche (2.5 jours / Groupe de 5 pers) ..... p 22

### 9. Mon rôle de représentant (1jour / Groupe de 8 pers).....p 23

# 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.**

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT & salariés d'EA
✓ <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 10 pers. maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	620€ (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

**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

## Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéo, jeux et quizz
- **2 livrets pédago. FALC remis aux apprenants**

## 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

# Une bonne alimentation (ALI)

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

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ <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 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

- ✓ **Moyens pédagogiques**
  - Méthodes actives et participatives
  - Apports théoriques, exercices d'application
  - Échanges et débats
  - **Fiches 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

## 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

## 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.

✓ <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 10 pers. maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	620€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (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 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 remis aux apprenants**

### Moyens techniques mis à disposition par le client

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

### Modalités d'évaluation

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

### Évaluation de la Satisfaction (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

# Hygiène et Image de soi au Travail (HIT)



## « 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>	<b>Entre 1 et 3 jours</b> (en fonction du nombre de modules choisis)
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de 10 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 (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**
- **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
- 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 31/12/2024)

99.7 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.9/20

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.**

✓ <b>Public</b>	Travailleuses 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>	620€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (2 groupes- 1 jour)
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	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 (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 ?

## Contact

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

# Conseils en image

**Apprendre aux participants à valoriser leur image dans un contexte professionnel**

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT et salariés EA
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	12 heures de formation pour les femmes, 9 heures pour les hommes
✓ <b>Modalités de formation</b>	Collectif, 10 personnes maximum (5 femmes et 5 hommes)
✓ <b>Intervenante</b>	Formatrice aux compétences techniques et pédagogiques adaptées
✓ <b>Tarif</b>	3000€ (2.5 jours au total)
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	Sur demande auprès de HOZONS

## Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéo, exercices pratiques, quizz
- Remise de livrets pédagogiques FALC
- Lien numérique des photos réalisées ou sur papier (sur devis)

## Moyens techniques mis à disposition par l'établissement

- 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 apprenants sont en mesure de :

- Comprendre pourquoi c'est important de valoriser son image en milieu professionnel
- Choisir les tenues correctes et adaptées à leur morphologie
- Soigner leur chevelure (coupe et cheveux)
- Valoriser leur visage (soin/maquillage/barbe)

### Contact

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

## Contenu et déroulé pédagogique

### ✓ MOD 1 : « Mon image, nos regards » - Mixte - 0,5 jour – 10 pers.

- Définir la communication verbale et non verbale
- Déterminer ce qu'est l'image et l'impact qu'elle peut avoir dans le monde professionnel
- Distinguer/s'approprier les codes et règles d'élégance

### ✓ MOD 2 : « Ma tenue vestimentaire et visage » - Hommes - 0,5 jour – 5 pers.

- Test de colorimétrie
- Test de morphologie
- Définir le style de vêtement qui convient à ma morphologie
- Aborder les règles d'hygiène du visage
- Les astuces pour entretenir sa barbe

### ✓ MOD 3 : « Ma tenue vestimentaire et visage » - Femmes - 0,5 jour – 5 pers.

- Test de colorimétrie
- Test de morphologie
- Définir le style de vêtement qui convient à ma morphologie
- Test de morphologie du visage

### ✓ MOD 4 : « Soin du visage et maquillage » - Femmes - 0,5 jour – 5 pers.

- Aborder les règles de soin du visage
- Définir les couleurs de maquillage adaptées à chaque apprenante
- Réaliser un maquillage de jour

### ✓ MOD 5 : Conclusion et Photos - Mixte - 0,5 jour – 10 pers.

Il sera demandé aux participants de se rendre à ce module avec une tenue adaptée à un entretien professionnel.

- Evaluation des tenues vestimentaires
- Photos (portrait et plain- pied)

L'adaptation du contenu et déroulé se fera en fonction de vos besoins.

#### Évaluation de la Satisfaction (du 01/12/2023 au 21/10/2024)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19,3/20

Évaluation de l'animation : 19.8/20

## « Moi et les Autres »

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

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

### ✓ **Moyens pédagogiques**

Alternance d'apports théoriques et pratiques.  
Brainstorming, photolangage, vidéos, **supports pédagogiques FALC, création blason**

### ✓ **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

## « Je suis valable et capable »

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

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

### ✓ **Moyens pédagogiques**

Alternance d'apports théoriques et pratiques. Brainstorming, photolangage, vidéos, **supports pédagogiques FALC, 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 31/12/2024)

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 maximum
- ✓ **Intervenante** : Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** : 1.050€/ groupe
- ✓ **Dates et Modalités d'inscription** : Sur demande auprès de HOZONS

### ✓ Moyens pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et pratiques. Brainstorming, photolangage, vidéos, mises en situation, **supports pédagogiques FALC, respiration, création roue des émotions**

### ✓ Moyens techniques mis à disposition par le client

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

### ✓ Modalités d'évaluation

- Quiz 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 maximum
- ✓ **Intervenante** Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** 1.100€/ groupe
- ✓ **Dates et Modalités d'inscription** Sur demande auprès de HOZONS

### ✓ Moyens pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et pratiques.  
Brainstorming, photolangage, vidéos

**Classeur pédagogique individuel FALC remis aux apprenants**

### ✓ 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**

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

### ✓ **Moyens pédagogiques**

Alternance d'apports théoriques et pratiques.  
Brainstorming, photolangage, vidéos

**Classeur pédagogique individuel FALC remis aux apprenants**

### ✓ **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
- Connaître et 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*

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	3 heures
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de 10 maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	1 module (3h) : 700€/groupe 2 modules (1 j) : 1200€/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 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

Alternance entre apports théoriques et temps d'apprentissages collectifs  
Brainstorming, jeux, quiz  
Mises en situation personnalisées en fonction des profils  
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

- Quiz 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*

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ <b>Prérequis</b>	Avoir suivi le 1 <sup>er</sup> module
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	3 heures
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de 10 maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	1 module (3h) : 700€/groupe 2 modules (1 j) : 1200€/groupe
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	Sur demande auprès de HOZONS

### ✓ **Moyens pédagogiques**

Alternance entre apports théoriques et temps d'apprentissages collectifs  
Brainstorming, jeux, quizz  
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

### 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.**

### Contact

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

**Nouveau module**  
(Évaluation en attente)

# 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.*

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ <b>Prérequis</b>	Avoir suivi le 1 <sup>er</sup> module
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	3 heures
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de 10 maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	1 module (3h) : 700€/groupe 2 modules (1 j) : 1200€/groupe
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	Sur demande auprès de HOZONS

### ✓ **Moyens pédagogiques**

Alternance entre apports théoriques et temps d'apprentissages collectifs  
Brainstorming, vidéo, jeux, quizz, 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

### 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.**

### 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*

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	3 heures
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de 10 maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	1 module (3h) : 700€/groupe 2 modules (1 j) : 1200€/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 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

Alternance entre apports théoriques et temps d'apprentissages collectifs

Brainstorming, vidéo, jeux, quizz, 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 : 19.8/20

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

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	2.5 jours
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de 5 max.
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	2800€
✓ <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 :

- 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

## 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

# 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

## Moyens pédagogiques

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

## 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

**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

## **HOZONS**

Géraldine ESCOUGNOU

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

06 83 72 55 28

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