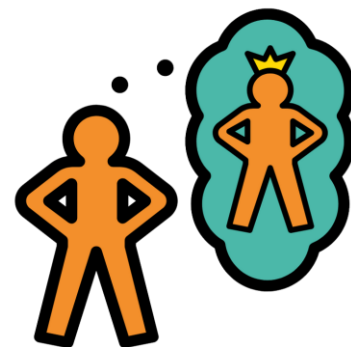


**Faire grandir les savoir-être**

**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

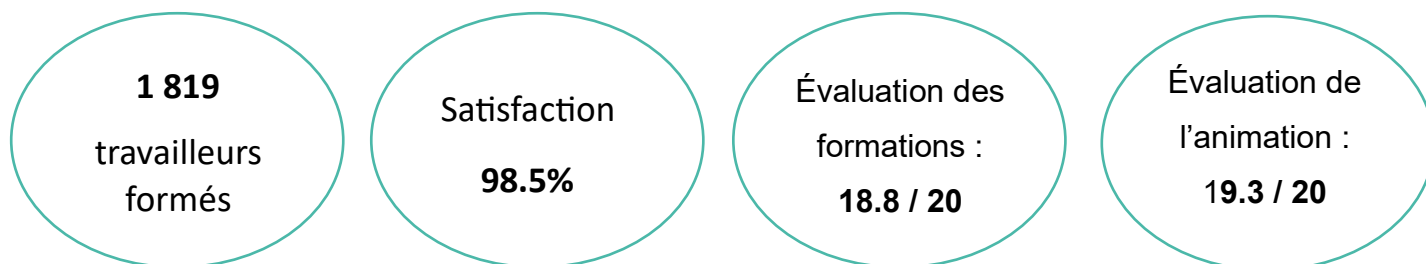
Créé en 2020 par Géraldine ESCOUGNOU, HOZONS (ex CAP'HOM) est un organisme de formation **certifié Qualiopi**, engagé pour le bien-être inclusif des travailleurs en ESAT.

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 de vie

- a. « Introduction » (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

### 3. Intimité féminine

- a. « Mon corps, mes cycles » (3 heures / Groupe de 10 pers.) ..... p 10
- b. « Bien vivre la ménopause» (3 heures / Groupe de 10 pers.) ..... p 11

### 4. Valorisation

- a. « Moi & les Autres » (1 jour / Groupe de 8 pers.) ..... p 12
- b. « Je suis valable et capable (1 jour / Groupe de 8 pers.) ..... p 13

### 5. Émotions

- a. « Je gère mes émotions » (1 jour / Groupe de 8 pers.) ..... p 14

### 6. Autodétermination

- a. « Je découvre l'autodétermination » (1 jour / Groupe de 10 pers.) ..... p 15
- b. « Je suis autodéterminé » (1 jour / Groupe de 8 pers. + 1 encadrant) ..... p 16

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

- a. « Découverte de sa VARS » (0.5 jour / Groupe de 10 pers.)..... p 17
- b. « Relations saines– Mieux communiquer» (3 ou 6h / Groupe de 10 pers.) ... p 18
- c. « Sexualité » (0.5 jour / Groupe de 10 pers.) ..... p 19
- d. « Harcèlement » (0.5 jour / Groupe de 10 pers.) ..... p 20

## 8. Entretien d'embauche (2.5 jours / Groupe de 5 pers) ..... p 21

## 9. Mon rôle de représentant (1 jour / Groupe de 8 pers)..... p 22

## 10. Le sommeil (1 jour / Groupe de 10 pers).....p 23

## 11. La pair-aidance des savoir-être

- a. « Je découvre la pair-aidance » (1 jour / Groupe de 10 pers.) ..... p 24
- b. « Je deviens pair-aidant » (2 jours / Groupe de 8 pers.) ..... p 25

## 12. La bientraitance (1 jour / Groupe de 10 pers).....p 26

## 13. Mes droits, ma voix

- a. « Mes droits et mes devoirs au quotidien» (1 jour / Groupe de 10 pers.)..... p 27
- b. « Ma voix compte : participer et défendre mes droits » (1 j / Grpe de 10) ... p 28

# Hygiène de Vie

## Module 1



### « Introduction »

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>	620€ (1 groupe - 0,5 jour) 1100€ (2 groupes - 1 jour)
✓ <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
- 2 livrets pédagogiques FALC individuels

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

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

#### ✓ Modalités d'évaluation

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

#### Objectifs

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

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

#### Contenu et déroulé pédagogique

##### ✓ Hygiène & image de soi au travail

- Définition et représentation de l'hygiène
- Rôle de l'hygiène et les conséquences que cela implique si ce n'est pas le cas : sur soi (estime, image et santé) et sur ses relations avec les autres.
- Choix de tenues vestimentaires adaptées au travail

##### ✓ Alimentation

- Rôle d'une bonne alimentation
- Equilibre alimentaire

##### ✓ Activité physique

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

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

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

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 de vie

## Module 2



### « 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

#### ✓ **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

#### 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

**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

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 »

Permettre 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, 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

### 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

## « 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, formatrice 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 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.escougnou@hozons.fr](mailto:ge.escougnou@hozons.fr)

### « 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** 620€ (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

### « Bien vivre la ménopause »

Découvrir les transformations du corps à cette étape de vie, mieux gérer les effets physiques et émotionnels, renforcer l'estime de soi et préserver sa santé.

- ✓ **Public** Travailleuses en ESAT
- ✓ **Prérequis** Aucun
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 0.5 jour, 3 heures
- ✓ **Modalités de formatio** Groupe de 10 pers. maximum
- ✓ **Intervenant** Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** 620€ (1 groupe - 0,5 jour)  
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 :

- Comprendre les changements hormonaux et émotionnels liés à la ménopause.
- Identifier les moyens naturels et médicaux pour mieux vivre cette période.
- Prendre soin de leur santé intime et de leur poitrine.

#### Contenu et déroulé pédagogique

##### ✓ Comprendre la ménopause

- Qu'est-ce que la ménopause ?
- Les transformations corporelles
- Bouffées de chaleur, sommeil, humeur : comment les apaiser.

##### ✓ Hygiène et santé féminine

- Hygiène intime adaptée
- Alimentation, activité physique, sommeil : retrouver l'équilibre.
- Suivi gynécologique et bilans réguliers.

##### ✓ Prévention et estime de soi

- Auto observation et palpation mammaire
- Retrouver confiance dans son corps et sa féminité.
- Exercices de respiration, relaxation et partage d'expériences.

#### Contact

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

### « Moi et les Autres »

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

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <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 pers. 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

- 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

### « Je suis valable et capable »

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

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <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 pers. 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

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

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

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

#### ✓ Modalités d'évaluation

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

#### Objectifs

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

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

#### Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ L'estime de soi
  - Définition valeur et estime de soi
  - Distinguer ce qui nourrit/blesse l'estime de soi
  - Identifier ses valeurs et ce qui me donne de la valeur
- ✓ Mes qualités
  - Définir une qualité, élargir le vocabulaire
  - S'attribuer des qualités, celles des autres et celles utiles sur un poste de travail
- ✓ Mon potentiel
  - Reconnaître ses succès, oser se féliciter
  - Identifier mes compétences, savoir-faire et savoir être
  - Identifier mes limites et connaître mes ressources pour les dépasser.

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

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

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

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

- ✓ **Moyens pédagogiques**
  - Méthodes actives et participatives
  - Apports théoriques, exercices d'application
  - Échanges, débats et vidéos
  - Exercice de respiration
  - **Création roue des émotions individuelle**
- ✓ **Moyens techniques mis à disposition par le client**
  - Salle conforme aux exigences qualité
  - Mur blanc ou écran de projection
- ✓ **Modalités d'évaluation**
  - Quizz d'évaluation à la sortie de formation
  - Enquête de satisfaction
  - Attestation de fin de formation

### Objectifs

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

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

### Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ C'est quoi une émotion ?
  - Connaître les différentes émotions et leurs nuances
  - Associer situations et émotions qu'elles déclenchent
  - Décrire les sensations liées aux émotions
  - Désigner des comportements associés
- ✓ D'où viennent les émotions ?
  - Citer des actes qui déclenchent un type d'émotion
- ✓ À quoi servent les émotions ?
  - Citer différents besoins
  - Associer une action / une situation avec un besoin
  - Identifier un besoin qui découle d'une émotion
- ✓ Que faire de mes émotions ?
  - Citer des manières appropriées de réagir face aux différentes émotions
  - Identifier des ressources/solutions personnelles qui permettent d'agir face aux émotions.

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

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.*

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <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 10 pers. maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	1.100€
✓ <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

### ✓ 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

### 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

### ✓ 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

### 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



# Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle (VARS)

## Module 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
✓ <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 pers. maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	700€ (1 groupe - 0,5 jour) 1200€ (2 groupes - 1 jour)
✓ <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
- **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

#### 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.**

#### 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

### « 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>	3 ou 6 heures
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de 10 pers. maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	700€ - 0,5 jour 1200€ - 1 jour
✓ <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

#### 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

# Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle (VARs)

## Module 3

### « Sexualité »

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

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

- ✓ **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

### 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 31/12/2025)

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

## Module 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
✓ <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 pers. maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	700€ (1 groupe - 0,5 jour) 1200€ (2 groupes - 1 jour)
✓ <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

# 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

# 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** Travaillleurs 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

- 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

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 : 19.9/20

Évaluation de l'animation : 20/20

## 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

# 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

#### ✓ 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

#### 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



# 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)

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir suivi le 1er module</li> <li>Avoir personnellement dépassé une difficulté de savoir-être</li> <li>Être volontaire pour aider, avec respect et discrétion.</li> </ul>
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	2 jours espacés (12h) + supervision optionnelle (3h) à 3 mois et/ou 9 mois
✓ <b>Modalités</b>	Groupe de 8 pers. max
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou
✓ <b>Tarif</b>	2200€ + option : 700€/suivi
✓ <b>Dates et Modalités inscript.</b>	Sur demande auprès de HOZONS

### 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'approprier 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

✓ <b>Moyens pédagogiques</b>	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
✓ <b>Moyens techniques mis à disposition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salle conforme aux exigences qualité</li> <li>Mur blanc ou écran de projection</li> </ul>
✓ <b>Modalité d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quizz d'évaluation à la sortie de formation</li> <li>Enquête de satisfaction</li> <li>Attestation de fin de formation</li> </ul>

### Contact

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

# La bientraitance

Promouvoir une culture de bientraitance auprès des travailleurs en ESAT, identifier et prévenir les risques de maltraitance, et appliquer concrètement les pratiques bientraitantes.

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <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 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

- ✓ **Moyens pédagogiques**
  - Vidéos, échanges, exercices pratiques
  - Mise en situation, défis
  - **Livret pédagogique individuel et affiche collective (à votre disposition)**
- ✓ **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 :

- Définir et différencier bientraitance et maltraitance
- Reconnaître les situations de maltraitance
- Savoir réagir et demander de l'aide en cas de situation difficile
- Appliquer concrètement des pratiques de bientraitance

## Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ **Comprendre la bientraitance et la maltraitance en ESAT**
  - Définition et exemples concrets
  - Les 7 formes de maltraitance
- ✓ **Reconnaître et prévenir la maltraitance**
  - Repérage des signaux d'alerte
  - Différencier une maladresse d'une situation de maltraitance.
  - Comment réagir ?
- ✓ **Pratiquer la bientraitance au quotidien**
  - Les attitudes clés
  - Ateliers pratiques
  - Démarche collective de bientraitance

**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 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

#### Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et expérientielles
- Mise en situation, jeux de rôle
- Livret pédagogique, mini "défi citoyen"

#### 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 :

- 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

##### ✓ Exprimer son avis

- Pourquoi c'est important de donner son avis.
- Méthode simple et exercices pratiques d'expression

##### ✓ Faire entendre sa voix

- Exprimer une demande
- Comment être entendu et respecté.

##### ✓ Défendre ses droits

- Identifier des situations de non-respect de ses droits
- Que faire si un droit n'est pas respecté ?
- Mes idées pour mieux défendre mes droits

##### ✓ Le droit de vote et la citoyenneté

- À quoi sert le vote ?
- Les principales élections en France.

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)



**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