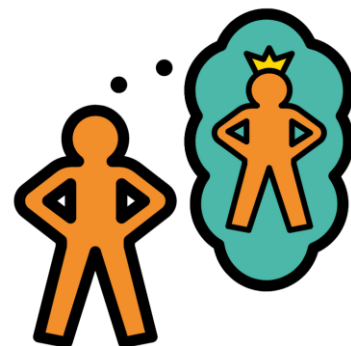


Développement
et activation
des compétences psycho-sociales !



Catalogue de formations 2024

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

www.hozons.fr



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



MAJ. 26042024



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).

A propos des formations

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

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 confirmée par l'audit de surveillance du 5 janvier 2023.

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.



Données du 3/11/2021 au 31/12/2023

"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. »

7 programmes de formation

1. Une bonne hygiène de vie	p 4
2. Hygiène et image de soi au travail	
a. « Hygiène Générale » ou « Hygiène Générale et Autodétermination ».....	p 5 et 6
b. « Soins du corps »	p 7
c. « Soins des vêtements »	p 8
d. « Soins des mains »	p 9
e. « Soins des pieds »	p 10
f. « Soins des cheveux »	p 11
g. « Soins des dents »	p 12
3. Conseils en Image (relooking)	p 13 à 14
4. Valorisation, Autodétermination, Émotions	
a. « Moi & les Autres » (Connaissance de soi)	p 15
b. « Je suis valable et capable (Estime de soi et Confiance en soi)	p 16
c. « Je découvre l'autodétermination »	p 17
d. « Je suis autodéterminé »	p 18
e. « Je gère mes émotions »	p 19
5. Une bonne alimentation	p 20
6. Vie Affective Sexuelle (VAS)	
a. « VAS & Sexualité »	p 21
b. « VAS & Harcèlement »	p 22
7. Parentalité	p 23

Une Bonne Hygiène de Vie (BHV)

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène de vie pour leur parcours d'intégration sociale et professionnelle.

Formation en faveur de leur bien-être inclusif

✓ Public	Travailleurs en ESAT & salariés d'EA
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour – 3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 12 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	580€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (2 groupes- 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Comprendre les relations entre 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.

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéo, jeux et quizz
- **2 Livrets pédagogiques 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

Évaluation de la Satisfaction (du 01/01/24 au 26/04/24)

97 % 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

Hygiène et Image de soi au Travail (HIT)

Module 1a - « Hygiène générale »

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

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 12 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	580€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (2 groupes- 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Comprendre les relations entre l'hygiène et leur image
- Comprendre les relations entre l'hygiène et la santé
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle

Contenu et déroulé pédagogique

✓ **Hygiène générale et santé**

- Définition et représentation de l'hygiène
- Rôle de l'hygiène et les conséquences que cela implique si ce n'est pas le cas : sur soi (estime, image et santé) et sur ses relations avec les autres.
- Adaptation de son image en fonction du contexte

✓ **Atelier olfactif**

Éveil du sens olfactif : reconnaissance de 5 odeurs

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

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2023)

98,3 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.7/20

Évaluation de l'animation : 18.8/20

Contact

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

Hygiène et Image de soi au Travail (HIT)



Module 1b - « Hygiène générale & Autodétermination »

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

Leur permettre de faire un choix éclairé sur leur souhait, ou pas, de suivre d'autres modules (soin du corps / vêtements / mains / pieds / cheveux / dents).

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 12 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	580€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (2 groupes- 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Comprendre les relations hygiène/image
- Comprendre les relations hygiène/santé
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
- Effectuer un choix éclairé concernant leur inscription aux autres modules de formation

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

✓ **Autodétermination**

Présentation des autres modules

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

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

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2023)

96.6 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18,1/20

Évaluation de l'animation : 18.6/20

Contact

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

Hygiène et Image de soi au Travail (HIT)



Module 2 - « Soins du CORPS »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène corporelle et leur apprendre à se laver correctement avec le savon de leur choix, à personnaliser et à créer.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module (MOD1a ou MOD1b) ou BHV
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 6 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	580€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (2 groupes - 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

- A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène corporelle dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
 - Démontrer des compétences théoriques et pratiques en matière d'hygiène corporelle
 - S'approprier les règles d'hygiène corporelle

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Prendre soin de son corps

- Définition et représentation de l'hygiène corporelle
- Les accessoires de toilettes et les étapes de la douche
- Les règles d'hygiène à respecter au regard de cas concrets.

✓ Activités sensorielles et créatives

- Atelier olfactif, choix de parfum
- Création individuelle d'un échantillon de savon liquide

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- **1 livret pédagogique FALC**
- **Cadeaux (savon solide et filet de lavage)**
- **Guide d'achat de leur savon favori**

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 à froid

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2023)

98.8 % 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

Module 3 - « Soins des VÊTEMENTS »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène vestimentaire ; leur apprendre à laver leur linge en machine et à fabriquer leur propre lessive.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module (MOD1a ou MOD1b) ou BHV
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 6 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	580€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (2 groupes - 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

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

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Prendre soin de son linge

- Définition et représentation de l'hygiène des vêtements
- Reconnaissance des étiquettes
- Tri du linge
- Les étapes pour laver et sécher son linge.

✓ Activités sensorielles et créatives

- Création individuelle de lessive en poudre (200g)
- Atelier olfactif et création d'un sachet senteur

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- **1 livret pédagogique FALC**
- **Création lessive et sachet senteur**
- **Guide création lessive (autonomie ++)**

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 à froid

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2023)

99.6 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.7/20

Évaluation de l'animation : 19.3/20

Contact

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

Hygiène et Image de soi au Travail (HIT)



Module 4 - « Soin des MAINS »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène des mains, à les laver correctement avec le savon de leur choix à personnaliser et créer.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module (MOD1a ou MOD1b) ou BHV
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 6 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	580€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (2 groupes- 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

- A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène des mains dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
 - Démontrer des compétences théoriques et pratiques en matière d'hygiène des mains
 - S'approprier les règles d'hygiène des mains

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Prendre soin de ses mains

- Définition et représentation de l'hygiène des mains
- Réflexion sur la transmission des microbes
- Quand se laver les mains ?
- Les étapes pour se laver les mains.

✓ Activités sensorielles et créatives

- Atelier olfactif, choix de parfum
- Création individuelle d'un échantillon de savon liquide

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- **1 livret pédagogique FALC**
- **Cadeaux : Kit manucure et brosse ongles (ou savon solide et porte savon)**

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 à froid

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2023)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19.5/20

Évaluation de l'animation : 19,8/20

Contact

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

Hygiène et Image de soi au Travail (HIT)



Module 5 - « Soins des PIEDS »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène des pieds, comment en prendre soin et utiliser le déodorant de LEUR choix.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module (MOD1a ou MOD1b) ou BHV
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 6 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	580€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (2 groupes - 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

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

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Prendre soin de ses pieds

- Définition et représentation de l'hygiène des pieds
- Les étapes pour se laver les pieds
- Localisation des endroits à risque.

✓ Activités sensorielles et créatives

Création individuelle d'un échantillon de déodorant en spray

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- **1 livret pédagogique FALC**
- **Cadeaux : 1 déo en stick et 1 en poudre**
- **Guide utilisation déodorant (autonomie ++)**

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 à froid

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2023)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19/20

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 (HIT)



Module 6 - « Soins des CHEVEUX »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène des cheveux, à les laver correctement et à en prendre soin en fonction de leur typologie.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module (MOD1a ou MOD1b) ou BHV
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 6 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	580€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (2 groupes - 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

- A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène des cheveux dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
 - Démontrer des compétences théoriques et pratiques en matière d'hygiène des cheveux
 - S'approprier les règles d'hygiène capillaire

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Prendre soin de ses cheveux

- Définition et représentation de l'hygiène des cheveux
- Différencier les types de cheveux, et choisir le shampoing adéquat
- Les étapes pour se laver les cheveux

✓ Activités sensorielles et créatives

- TEST : quel est mon type de cheveux ?
- Atelier olfactif, choix de parfum
- Création individuelle d'un échantillon de shampoing

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- **1 livret pédagogique FALC**
- **Création shampoing**
- **Fiches conseils personnalisées**

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 à froid

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2023)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.8/20

Évaluation de l'animation : 18.5/20

Contact

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

Hygiène et Image de soi au Travail (HIT)



Module 7 - « Soins des DENTS »

Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène dentaire, à en prendre soin et à les brosser correctement.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Avoir suivi le 1 ^{er} module (MOD1a ou MOD1b) ou BHV
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 12 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	580€ (1 groupe - 0,5 jour) 1050€ (2 groupes- 1 jour)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

- A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :
- Reconnaître l'importance d'une bonne hygiène des dents dans un parcours d'intégration sociale et professionnelle
 - Démontrer des compétences théoriques et pratiques en matière d'hygiène des dents

Contenu et déroulé pédagogique

- Définition et représentation de l'hygiène des dents
- Les types de dentition
- Anatomie de la dent
- Bons ou mauvais aliments ?
- Technique de brossage des dents

Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéos, jeux, quizz
- **1 livret pédagogique FALC**
- **Cadeaux : 1 brosse à dents et 1 dentifrice éducatif**

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 à froid

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2023)

99.4% de satisfaction

Évaluation de la formation : 18,2/20

Évaluation de l'animation : 18.6/20

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

✓ Public	Travailleurs en ESAT et salariés EA
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	12 heures de formation pour les femmes, 9 heures pour les hommes
✓ Modalités de formation	Collectif, 10 personnes maximum (5 femmes et 5 hommes)
✓ Intervenante	Formatrice aux compétences techniques et pédagogiques adaptées
✓ Tarif	A partir de 1200€
✓ Dates et Modalités d'inscription	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 31/12/2023)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19,3/20

Évaluation de l'animation : 20/20

Module 1 - « Moi et les Autres »

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

✓ Public	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	1 jour, 6 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 6/8 maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	950€ (6 pers.) / 980€ (8 pers.)
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

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

✓ 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
- Bilan transmis à votre structure
- Attestation de fin de formation

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2023)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 17/20

Évaluation de l'animation : 18.5/20

Contact

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

Module 2 - « Je suis valable et capable »

Développer l'estime de soi et la confiance en soi

✓ Public	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	1 jour, 6 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 6/8 maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	950€ (6 pers.) / 980€ (8 pers.)
✓ Dates et Modalités d'inscription	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
- Bilan transmis à votre structure
- 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 31/12/2023)

92.5 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.1/20

Évaluation de l'animation : 19.1/20

Contact

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

Module 3 - « 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 indiv. FALC (~13 pages)

✓ **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
- Bilan transmis à votre structure
- Attestation de fin de formation

Objectifs

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

- Comprendre la notion d'autodétermination
- Repérer un choix important 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 31/12/2023)

98,2% de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.6/20

Évaluation de l'animation : 19.4/20

Contact

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

Module 4 - « Je suis autodéterminé »

Mettre à disposition de votre équipe et des personnes accompagnées un outil pour réaliser leurs projets professionnels autodéterminés

- ✓ **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 7/9 maximum (6/8 apprenants + 1 encadrant)
- ✓ **Intervenante** Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap

- ✓ **Tarif** 1.100€/ groupe

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

- ✓ **Moyens pédagogiques**
Alternance d'apports théoriques et pratiques.
Brainstorming, photolangage, vidéos
Classeur pédagogique indiv. FALC (~13 pages)

- ✓ **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
- Bilan transmis à votre structure
- 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
- Connaître et s'appropriier la marche à suivre pour les réaliser

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ Qu'est-ce que l'autodétermination ?
 - Mes droits et mes devoirs
 - Explications, définition FALC, exemples
- ✓ Mes envies, mes projets
 - C'est quoi ?
 - Liste des envies/rêves de chaque apprenant
- ✓ Comment réaliser ses projets ?
 - Présentation des étapes à respecter
- ✓ Faire face aux réalités
 - Réalité personnelle : forces et faiblesses
 - Réalité de l'environnement : obstacles et ressources
- ✓ Les options possibles face à ces réalités
 - Recherche de différentes options
 - Sélection d'une option selon des critères définis
- ✓ Élaborer une marche à suivre personnelle
 - S'approprier l'outil

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2023)

80 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.6/20

Évaluation de l'animation : 20/20

Contact

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

Module 5 - « 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 6/8 maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	950€ (6 pers.) / 980€ (8 pers.)
✓ 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**

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Bilan transmis à votre structure
- 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 31/12/2023)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18/20

Évaluation de l'animation : 19.7/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU

06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr

Une bonne alimentation (ALI)

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

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

- ✓ **Moyens pédagogiques**
 - Méthodes actives et participatives
 - Apports théoriques, exercices d'application
 - Échanges et débats
 - **Fiches synthèse + « 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 31/12/2023)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19,5/20

Évaluation de l'animation : 19,7/20

Contact

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

«VAS & Sexualité »

Permettre l'autodétermination des personnes dans le domaine de la sexualité et de la vie affective tout en respectant le cadre de 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 10 maximum
✓ Intervenante	Formatrice aux compétences techniques et pédagogiques nécessaires
✓ Tarif	1.200€ / jour /groupe
✓ Dates et Modalités	Sur demande auprès de HOZONS

✓ **Moyens pédagogiques**

Alternance entre apports théoriques et temps d'apprentissages collectifs

Brainstorming, vidéo, jeux, quizz, livret FALC

✓ **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

Contact

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

Objectifs

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

- Identifier les limites de la vie intime, de la vie privée et de la vie publique
- Comprendre la place de ses relations affectives et sexuelles dans sa vie
- Renforcer leurs connaissances sur le thème de la sexualité
- Identifier les risques potentiels liés à la vie sexuelle pour adopter les gestes de protection

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ Définir la vie affective et sexuelle
 - Mes droits et mes devoirs
 - Mes repères en tant qu'adultes
- ✓ Identifier et qualifier sa vie affective
 - La cartographie de son cercle affectif
 - La notion d'intimité
- ✓ Définir ce que comprend l'activité sexuelle
 - La vie sexuelle : un droit pour les personnes en situation de handicap
 - Les gestes sexuels et la notion de consentement
- ✓ Se protéger
 - Les IST et le préservatif
 - Les moyens de contraception
- ✓ Reconnaître une situation d'abus
 - Définition des violences sexuelles
 - Ce que dit la loi et le règlement intérieur

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

Vie affective et sexuelle (VAS)

« VAS & Harcèlement »

Permettre l'autodétermination des personnes dans le domaine de la sexualité et de la vie affective tout en respectant le cadre de 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 10 maximum
✓ Intervenante	Formatrice aux compétences techniques et pédagogiques nécessaires
✓ Tarif	1.200€ / jour /groupe
✓ Dates et Modalités	Sur demande auprès de HOZONS

Objectifs

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

- Identifier les limites de la vie intime, de la vie privée et de la vie publique
- Comprendre la place de ses relations affectives et sexuelles dans sa vie
- Prévenir les situations de harcèlement
- Savoir repérer ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas pour pouvoir réagir

Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ Définir la vie affective et sexuelle
 - Mes droits et mes devoirs
 - Mes repères en tant qu'adultes
- ✓ Identifier et qualifier sa vie affective
 - La cartographie de son cercle affectif
 - La notion d'intimité
- ✓ Définition des harcèlements (moral et sexuel)
- ✓ Les mécanismes du harcèlement
- ✓ Les situations de harcèlement dans la vie professionnelle
- ✓ Les sanctions et les personnes relais

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, livret FALC

✓ 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

Contact

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

Parentalité

Se préparer ou questionner son désir de parentalité

- ✓ **Public** Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
- ✓ **Prérequis** Aucun
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 2 jours (12 heures)
- ✓ **Modalités de formation** Groupe de 10 maximum
- ✓ **Intervenante** Formatrice aux compétences techniques et pédagogiques nécessaires
- ✓ **Tarif** 2400€ / 2 jours /groupe
- ✓ **Dates et Modalités** Sur demande auprès de HOZONS

✓ **Moyens pédagogiques**

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

✓ **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 :

- Acquérir des connaissances sur le processus de parentalité
- Comprendre le développement de l'enfant pendant les deux premières années de sa vie.
- Comprendre les changements dans la famille
- Identifier les personnes et lieux ressources

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Le sens du désir d'enfant :

- Conformisme/ Pour soi / Pour l'enfant à venir

✓ Avant la naissance

- Grossesse / accouchement / Naissance / enjeux de la rencontre parents-bébé

✓ La 1^{ère} année

- Les 1^{ères} émotions / Éveil des sens / développement / Gestion des pleurs / Attachement

✓ La 2^{ème} année

- Motricité / Communication / Éveil / Autonomie

✓ Les enjeux de la parentalité

✓ Les aides à la parentalité

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

06 83 72 55 28

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

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