

# Une Bonne Hygiène de Vie (BHV)

**Apprendre aux participants l'importance d'une bonne hygiène de vie pour favoriser leur parcours d'intégration sociale et professionnelle.  
Formation en faveur de leur bien-être inclusif.**

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT & salariés d'EA
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	0.5 jour – 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

## 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 21/10/24)

97.2 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19.1/20

Évaluation de l'animation : 19.5/20

### Contact

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

## Moyens pédagogiques

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

## Moyens techniques mis à disposition par le client

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

## Modalités d'évaluation

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