



Une bonne hygiène de vie

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.

- ✓ **Public** Travailleurs en ESAT
- ✓ **Prérequis** Aucun
- ✓ **Lieu** En présentiel dans votre structure
- ✓ **Durée** 0.5 jour – 3 heures
- ✓ **Modalités de formation** Groupe de 10 pers. maximum
- ✓ **Intervenante** Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
- ✓ **Tarif** 690€ (1 groupe - 0,5 jour)
1100€ (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 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**

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