

# 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.

- ✓ **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** 620€ (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

- 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