

# 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

✓ <b>Moyens pédagogiques</b>
• Méthodes actives et participatives
• Apports théoriques, exercices d'application
• Échanges et débats
• 2 livrets pédagogiques FALC individuels
✓ <b>Moyens techniques mis à disposition par le client</b>
• Salle conforme aux exigences qualité
• Mur blanc ou écran de projection
✓ <b>Modalités d'évaluation</b>
• 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