



FORMEZ VOUS



AVEC LES ENTREPRENEUR.E.S

DE CO-ACTIONS !

## Image de soi et hygiène corporelle

### OBJECTIFS

#### Objectif

Prendre conscience de l'image de soi et de l'impact de l'hygiène corporelle

#### Objectifs opérationnels

- Appréhender son image et son estime de soi
- Identifier ce qui peut favoriser une bonne image de soi
- Acquérir des connaissances sur la gestion des émotions
- Identifier les freins à une bonne hygiène corporelle
- Connaître les critères d'une bonne hygiène corporelle et vestimentaire

### MODALITE ET METHODES PEDAGOGIQUES

Modalité                      Présentiel

#### Méthode pédagogique

- **Principalement active** : animation de groupe en s'appuyant sur divers outils pédagogiques et ludiques favorisant la circulation de la parole.

**Supports**                      photolangage, exercices, outils pédagogiques de mise en pratique, jeu « Quand le gant reste sec », fiche mémo, cahier individuel d'accompagnement, livret stagiaire.

### CONTENU PEDAGOGIQUE

#### J1

9h00 à 12h00

- Entretien individuel avec chaque participant pour connaître leurs besoins et attentes de la formation

13h00 à 16h00

- Représentations de l'image de soi
- L'image de soi dans le milieu professionnel
- Les attendus d'une bonne image professionnelle
- La construction de l'estime de soi et de la confiance en soi
-

## J2

9h00 à 12h00

- Les émotions primaires
- Identifier l'émotion ressentie chez soi
- Appréhension de nos émotions
- Le besoin caché derrière l'émotion

13h00 à 16h00

- Les bonnes pratiques d'une hygiène corporelle (soins dentaires, soins du visage, rasage, entretien des cheveux, soins corporels)
- Les freins possibles à une bonne hygiène
- L'impact de l'hygiène corporelle dans le monde du travail (travail d'équipe, poste de travail)

## J3

9h00 à 12h00

- L'entretien du linge : distinguer les matières textiles, laver, sécher
- Le plaisir et l'hygiène

13h00 à 16h00

- Bilan individuel avec chaque participant, afin d'accompagner et motiver le stagiaire dans sa progression.

### CONDITION D'ACCES

**Public** Travailleurs handicapés en ESAT, salariés en insertion

**Participants** De 5 à 10 personnes

**Prérequis** Aucun

### EVALUATION et VALIDATION

#### Evaluation :

- Recueil des attentes à l'entrée en formation permet d'adapter les ressources pédagogiques et le déroulement du parcours de formation.
- Test d'acquisition des compétences par quiz au début et fin de formation
- Évaluation qualitative à chaud en fin de formation
- Évaluation à froid de la formation en situation de travail après 3 mois

**Validation :** Certificat de réalisation

### MODALITES PRATIQUES

**Durée** 18 heures sur 3 jours (format possible sur 2 jours)

**Lieu et dates** Lieu et dates définis avec le commanditaire

**Délai d'accessibilité** Formation sur demande en intra dans les structures

## FORMATRICE

**Formatrice** Christine DENIBAUD, formatrice et animatrice prévention santé spécialisée public en insertion et handicap

## TARIF

**Tarif** 1850 euros



### Contact :

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>  
+ d'info : [formation@co-actions.coop](mailto:formation@co-actions.coop)

Christine Denibaud, Responsable de la formation et référente Handicap / 06 19 88 67 68  
Céline Cabrignac, Coordinatrice de la formation interne pour les entrepreneurs de Co-Actions / 06.83.53.35.61