



IMAGE DE SOI

Hygiène et image de soi

Faire prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène sur le lieu de travail et dans la vie quotidienne

Apprendre à s'approprier son image et prendre plaisir à prendre soin de soi

Objectifs :

- Prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène
- Prendre plaisir à prendre soin de soi
- Acquérir les principes de base dans les soins
- Développer ses potentiels pour être mieux en relation avec les autres.

Contenu et déroulé pédagogique :

- L'hygiène de vie au quotidien :
 - Un devoir envers soi-même pour le respect de l'autre
 - La toilette corporelle (quand ? comment ? pourquoi ?)
 - L'hygiène buccale (pourquoi se laver les dents ?)
 - Les mains (le lavage des mains, l'importance du toucher, la manucure, les ongles et leur soin)
 - Les cheveux (pourquoi se laver les cheveux ? quand ? comment ?)
 - Savoir valoriser son image (pour les dames : avec les soins, le maquillage et la coiffure ; pour les hommes : avec le rasage, les soins et la coiffure)
 - Constitution d'une trousse d'hygiène
- La tenue vestimentaire :
 - Adapter son image en fonction de l'environnement (professionnel, familial, amical...)
 - Adapter sa tenue vestimentaire en toutes circonstances
 - Apprendre à associer les couleurs et tenir compte de la morphologie afin de se mettre en valeur
- L'hygiène alimentaire et hygiène de vie (sports, loisirs)
- La communication et l'attitude adaptées (gestuelle, posture...)

Durée :

3 jours soit 18 heures

Prérequis :

Aucun

Accessibilité :

Travailleurs(ses) d'ESAT
et Salariés(ées) d'EA

Modalités pédagogiques :

- Livret pédagogique
- Supports pédagogiques illustrés, accessibles en Facile à Lire et à Comprendre
- Personnalisation de la formation
- Méthodes et outils pédagogiques co-construits avec l'environnement de travail
- Mise en situation

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Evaluation en fin de formation des savoirs-être et des savoirs-faire relationnels
- Grille d'évaluation et bilan personnalisé des acquis transmis à l'établissement
- Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation

Modalités et délai d'accès :

- Formation dans votre établissement
- Inscription auprès d'AGAP

Tarif :

Nous consulter

Contact(s) :

Hélène GIULIANO
Responsable formation
0366729030
helena.giuliano@agap-npdc.fr