

Hygiène de vie au travail : du domicile au bureau

La loi 2005-102 du 11 février 2005 a initié le virage inclusif tant sur une dimension sociale que professionnelle pour les personnes en situation de handicap.

Si l'évolution fut lente, elle s'est cependant accélérée avec la dynamique de l'emploi accompagné et son dispositif inclusif, avec la circulaire du 11 mai 2022 relative à la transformation des ESAT et enfin avec le décret n°2022-1561 du 13 décembre 2022 qui étend les droits des travailleurs handicapés admis en ESAT.

La référence à la notion du "pouvoir d'agir" renvoie à la pleine citoyenneté de la personne en situation de handicap et précise les conditions de mise en œuvre d'une double activité en milieux ordinaire et protégé.

Ces évolutions ne sont pas sans conséquence : le travailleur handicapé est accompagné dans son évolution professionnelle par « le carnet du parcours et des compétences » ; mais davantage que l'intégration elle-même, l'enjeu essentiel c'est l'ensemble des règles, des codes (souvent informels) pour accéder à une véritable inclusion professionnelle en milieu ordinaire. En effet, le travailleur en ESAT doit décoder et s'adapter à un ensemble de normes : l'inclusion professionnelle est aussi synonyme de tenue correcte, d'hygiène normalisée, de respect des codes sociaux.

Durée: 12.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires :

- La formation s'adresse aux travailleurs/ouvriers d'ESAT

Prérequis :

- aucun

Objectifs pédagogiques

- Proposer aux travailleurs d'ESAT une formation leur permettant d'identifier quelques clés pour améliorer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et celle qu'ils reflètent auprès des autres. Faire que l'hygiène de vie, du domicile au travail soit un levier d'inclusion active.
- Prendre conscience de l'importance de l'hygiène, des soins et de l'esthétique dans le cadre mon activité professionnelle
- Comprendre que mon apparence conditionne la manière dont je suis perçu(e) par mon entourage : collègues, hiérarchie, clients de l'ESAT, relations sociales
- Adapter ma présentation et mes tenues vestimentaires aux circonstances
- Mettre à jour mes connaissances en matière d'hygiène de vie : alimentation, toilette, sommeil, activité physique
- Développer mes compétences pour l'entretien de mon logement et de mon linge
- Être sensibilisé aux addictions de diverses natures y compris en lien avec les traitements médicamenteux.

Contenu de la formation

- Journée 1 : « Image de soi et perception des autres : savoir se présenter et se valoriser en société »
 - Accueil, introduction des deux journées de formation
 - Présentation de chacun et dynamique autour de la thématique
 - MON IMAGE : ce que je suis
 - MON IMAGE : ce que je montre
 - L'AUTODÉTERMINATION : une notion au service de la place de la personne dans la société
 - JE M'OCCUPE DE MA SANTE : bien manger, bien dormir, avoir une activité physique... pour prendre soins de soi
 - Temps dynamique et de détente autour de l'écoute d'un clip vidéo
 - Synthèse des points clés de la journée et introduction de la journée 2
 - Quiz d'évaluation de la journée
- Journée 2 : Hygiène de vie, domestique et corporelle : des compétences pour être mieux dans sa vie
 - Accueil, introduction de la journée, brise-glace
 - Divers témoignages sur la notion d'hygiène domestique
 - JE M'OCCUPE DE MON LOGEMENT : comment être bien chez moi (reprise / en 2 temps)
 - JE M'OCCUPE DE MOI : atelier de mise « en beauté » intérieure et extérieure
 - JE M'OCCUPE DE MOI : restitution et conclusion de l'atelier de mise « en beauté » intérieure et extérieure
 - Finalisation du livret FALC proposé sur le thème
 - Synthèse des points clés de la journée 2
 - Quiz d'évaluation de la journée
 - Bilan « à chaud » de la formation

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

>Nadine MOREAU, Formatrice-Consultante en travail social et médico-social, Directrice d'ESSMS d'adultes en situation de handicap.

>Philippe ESTERNELES, Formateur-Consultant dans le champ médico-social et le secteur handicap adulte.

> Arielle GIROT, Formatrice-coach digital spécialisée en communication et en médiation éducative

Moyens pédagogiques et techniques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation