



## 3 HYGIÈNES POUR RETROUVER ESTIME DE SOI, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

### OBJECTIF :

Comprendre le rôle des 3 hygiènes (alimentaire, corporelle et de vie) afin de modifier son comportement pour retrouver ou développer estime de soi, bien-être et santé

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Identifier les 3 hygiènes essentielles et leurs rôles concernant notre santé et notre bien-être
- Identifier ses motivations à évoluer (santé, bien-être, image de soi, projets...)
- Réaliser son plan d'évolution

### PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce qu'une bonne hygiène et pourquoi y faire attention ?

2°) Identifier les 3 hygiènes et leurs rôles concernant notre santé et notre bien-être

3°) L'hygiène de vie (sommeil, activités, famille, amis, amours, travail...)

4°) L'hygiène alimentaire (besoins, envies, habitudes, boissons, pyramide des aliments, les à-côtés...)

5°) L'hygiène corporelle (la peau, les odeurs, les microbes, les maladies...)

6°) Les avantages et les inconvénients liés à ces hygiènes

7°) Identifier ses motivations à évoluer (santé, bien-être, image de soi, projets...) et réaliser son plan d'évolution

8°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

9°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

10°) Echanges libres

**DUREE :** 2 jours (14 heures) **PREREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 1690 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC**A : Engagement / Réflexion  
Expérimentation / Compréhension / Action

### EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

