

▾ Dates

Du 02/01/2024 au 20/12/2024
Sessions ouvertes pour 2024 - nous
contacter pour les dates

▾ Public

Salarié en ESAT

▾ Durée

12 H (en entreprise)
jusqu'à 18 heures
Durée personnalisée

▾ Modalités de formation possibles

Collectif, Cours du jour, Formation en
présentiel

▾ Contact(s)

Pôle handicap sur mesure
Coordonnatrice
s.smai@gretametehor.com
Tél 01 53 68 06 93
Référente handicap : Sonia SMAI
Tél : 01 53 68 06 93

▾ Coût de la formation

180,00 euros/h
Tarif horaire indiqué pour un groupe de 6
à 8 travailleurs

▾ Lieu de la formation

GRETA METEHOR PARIS
Pôle handicap
29 bis, rue de Cronstadt - 75015 PARIS
Site de l'ESAT

Hygiène et qualité de vie

Au bénéfice des Travailleurs en situation de handicap en ESAT

▾ OBJECTIFS

- Amener les stagiaires à une meilleure compréhension et maîtrise:
 - . de l'image de soi et de sa représentation aux autres;
 - . de l'organisation de la vie quotidienne (rythme de vie, alimentation, sommeil,...)

▾ PRÉREQUIS

Aucun prérequis

▾ CONTENUS

- Présentation et soins corporels : la peau, les cheveux, les dents, les vêtements, l'hygiène intime.
- Equilibre alimentaire : repérage et identification des éléments nutritionnels à l'aide de matériel pédagogique et discussions comparatives entre les stagiaires.
- Hygiène du sommeil et conseils en cas de perturbations.

Ces trois aspects étant abordés selon le principe des rythmes :

- . rythme de vie individuel et en société;
 - . rythmes biologiques;
- et en intégrant la notion de bien être et de prévention.

▾ MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Echanges entre les participants, débats et prise de conscience des règles d'hygiène et de qualité de vie.
- Remise d'un livret pédagogique reprenant les principes examinés pendant les séances.
- Prolongement possible par le biais d'une exposition à destination des autres travailleurs.

▾ RECONNAISSANCE DES ACQUIS

Attestation de fin de formation

▾ INTERVENANT(E)(S)

Formateur du GRETA