



## ESTIME DE SOI ET HYGIÈNE CORPORELLE



### Public

Travailleurs exerçant en ESAT



### Pré-requis

Aucun



### Modalités

Présentiel



### Durée

3 jours - 18 heures

### DATES & LIEUX



A définir dans vos locaux

### INTERVENANTS



Nicolas GAUGUELIN  
Formateur dans l'environnement  
médico-social et public en situation de  
handicap

### VALIDATION



Certificat de réalisation  
Attestation de fin de formation

### TARIFS



Nous consulter

# PROGRAMME

## JOUR 1 : L'HYGIENE CORPORELLE OU PRENDRE SOIN DE SOI

- L'histoire de l'hygiène
- Les habitudes et les croyances de chacun pour prendre soin de son corps
- Les conséquences d'une hygiène inadaptée
- Identifier / utiliser le matériel d'hygiène nécessaire à la toilette
- Identifier les conséquences des produits / outils mal adaptés
- Identification des différentes méthodes de la toilette : au lavabo et à la douche
- Individualiser les méthodes / outils / produits
- Le déroulement du soin buccodentaire : pourquoi, comment et à quel moment se laver les dents
- Le déroulement du rasage et les techniques / outils
- Le déroulement du lavage des mains et des pieds : pourquoi, comment et à quel moment se laver les mains et les pieds

## JOUR 2 : L'APPARENCE ESTHETIQUE OU L'IMAGE DE SOI

- Les principes d'hygiène et les gestes à adopter
- Création d'outils individualisés pour les outils et technique d'hygiène et du prendre soin :
- Hygiène corporel / soins bucco-dentaire / rasage / habillement...
- Les codes vestimentaires dans la communication
- La place de l'hygiène dans la société
- Le rapport aux autres
- Son apparence au travail
- Les achats (produits / outils / vêtements)

## JOUR 3 : LES ATELIERS OU L'ESTIME DE SOI

- Atelier bien-être
- Atelier sensoriel
- Atelier esthétique
- Atelier manucure et soin des mains / pédiluve
- Atelier vestimentaire
- Atelier coiffage
- Atelier de présentation

(L'utilisation de vêtements, d'outils et de produits personnels pourra être demandée aux participants)

(Une salle adaptée aux différents ateliers pourra être demandée ex : avec un point d'eau, miroir, vestiaire...)

## RÉSULTATS ATTENDUS

- Sensibiliser les travailleurs handicapés d'ESAT au rôle de l'hygiène corporelle, en contribuant au développement de leur estime de soi, leur bien être par des connaissances, des compétences et en renforçant leur autonomie

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Envisager le soin dans sa globalité : humaine, sécurité, hygiène, matériel, personnel, confort, bien-être...
- Avoir comme objectif de faire le lien entre l'hygiène de vie et le bien-être
- Savoir déterminer les différents actes d'hygiène composant l'hygiène de vie
- S'organiser dans les soins d'hygiène
- Mettre en œuvre les principes d'hygiène au quotidien
- Adapter les technique et outils de soin de façon individuelle (choix / capacités / pathologie)
- Acquérir les notions de base d'hygiène : hygiène intime / hygiène buccale / hygiène des mains / des pieds / capiluve
- Connaître les conséquences d'une hygiène "à risque"
- Savoir évaluer son hygiène
- Connaître et appliquer les techniques appropriées pour convenir à ses choix/une bonne hygiène/son bien-être/son confort/son estime de soi (rasage / maquillage / coiffage / habillage...)
- Adapter son matériel, ses produits et en prendre soin

## ACCESSIBILITÉ



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap