

Savoir prendre soin de son corps et de son alimentation

Formation ESAT / EA · Développement personnel et bien-être · Public : Travailleurs en ESAT

DURÉE 18 heures 6 séances de 3 h Soit 18h	MODALITÉ Présentiel	EFFECTIF 5 à 8 participants	LIEU Sur site en ESAT ou EA	TARIF Tarif de groupe : 120 euros / heures
--	--------------------------------------	--	--	---

Objectifs pédagogiques

- Permettre au stagiaire de comprendre l'importance de l'image et du soin à apporter au corps

Programme détaillé

COMPRENDRE SON CORPS

- Acquérir des notions d'anatomie et de physiologie
- Découvrir comment fonctionne notre corps et comprendre l'importance d'en prendre soin
- Comprendre le rôle des virus, microbes et bactéries responsables d'infections et de contamination
- Comprendre les codes sociaux autour de l'hygiène

COMMENT ENTRETENIR SON CORPS

- Repérer les besoins fondamentaux en matière d'hygiène
- Connaître les différentes étapes et gestes de la toilette quotidienne en identifiant les produits corporels adaptés.

COMPRENDRE LE LIEN ENTRE ALIMENTATION ET SANTÉ

- Connaître les besoins nutritifs en respectant les normes d'hygiène pour une alimentation saine (les catégories d'aliments et leur rôle, lire et comprendre les étiquettes des aliments)
- Comprendre l'équilibre alimentaire, élaborer des menus
- Comprendre les risques d'une mauvaise alimentation sur la santé

Méthodes et outils pédagogiques

- Apports théoriques (supports écrits)
- Méthodes actives et participatives (débat, échanges d'expérience...)
- Remise d'un livret en fin de formation

PUBLIC CONCERNÉ

Travailleurs en situation de handicap

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercices pratiques pendant les sessions, et évaluation en fin de formation.

INSCRIPTION

Signature d'une convention

DÉLAI D'ACCÈS

Dans les 2 mois suivant la signature de la convention

L'inscription devient définitif à compter de la signature de la convention

MODALITÉS D'ADAPTATION

Toutes nos formations sont adaptables aux spécificités du handicap. Lors du premier contact, un questionnaire sera réalisé afin de répondre au mieux aux besoins du stagiaire.

RÉFÉRENT HANDICAP

Anne Sophie FRANVILLE — Référente handicap

06 16 74 69 33

as.franville@areramformation.fr

CONTACT POUR LA FORMATION

Anne Sophie FRANVILLE

06 16 74 69 33

as.franville@areramformation.fr