

SE PRÉSERVER DANS SON MILIEU PROFESSIONNEL



Hygiène de vie

Nombre de jours : 2
Nombre de participants maximum : 8

Pourquoi l'hygiène de vie est-elle importante : les conséquences sur le travail ; les conséquences sur la santé ; les conséquences sur l'inclusion ; les conséquences pour le travailleur et pour l'entreprise.

Quels sont les éléments d'une bonne hygiène de vie : **le sommeil :** les règles de base et les maladies ; **l'alimentation :** les groupes alimentaires, la composition d'un menu équilibré ; **la pratique d'une activité physique :** les conséquences du manque d'activités physiques sur la santé, les bienfaits d'une activité physique sur la santé, les activités physiques et sportives ; **l'hygiène corporelle :** différence entre hygiène et esthétique, la composition d'une trousse de toilette, la fréquence de la douche et du brossage des dents, la fréquence de changements de vêtements.



Prendre soin de son corps et de son image

Nombre de jours : 2 (+1 si retour sur d'expérience)
Nombre de participants maximum : 8

L'intérêt : les risques de maladies en cas d'hygiène défailante ; la non transmission aux autres ; le bien-être et l'inclusion dans un groupe.

Les règles : la douche ; le lavage des mains ; l'entretien des cheveux ; le brossage des dents ; le rasage ; l'entretien du linge ; les produits d'hygiène et l'entretien du logement.

L'image de soi : apprendre à s'apprécier physiquement ; s'habiller à la bonne taille ; choisir les bonnes couleurs ; prendre le temps de se préparer ; positiver son quotidien ; adapter sa tenue aux circonstances.



Prévenir et lutter contre le harcèlement

Nombre de jours : 2

Nombre de participants : 6 minimum et 8 maximum

Adapter son mode de communication et son comportement de façon respectueuse : les règles d'une communication interpersonnelle respectueuse, notion de vocabulaire ; la gestion des émotions

Prévenir et lutter contre le harcèlement : Définition du harcèlement moral, psychique et physique ; que dit la loi ? comment se protéger du harcèlement quand on est harcelé en structure ? Quand on est témoin de harcèlement ?

Comment se protéger du harcèlement dans la vie quotidienne : Que faire si l'on est harcelé ? Les démarches, conseils et personnes ressources.

Ces notions seront travaillées autour de Jeux de rôles et de création de saynètes reprenant des situations vécues par les participants.

L'objectif étant de conscientiser et d'élaborer des techniques pour lutter contre les différentes formes de harcèlement vécues.



L'alimentation

Nombre de jours : selon les modules choisis par la structure

Nombre de participants maximum : 8

Formation destinée à acquérir des notions pour se maintenir en emploi grâce à une alimentation équilibrée.

Améliorer ses capacités professionnelles grâce à une alimentation équilibrée : lister les bénéfices d'une alimentation équilibrée (amélioration de la concentration, de la force physique, de la résistance, de l'assiduité, de la mobilité du travailleur) ; connaître les conséquences négatives sur la santé d'une alimentation déséquilibrée.

Connaître les règles d'équilibre alimentaire : analyser ses habitudes alimentaires ; identifier les groupes alimentaires par code couleur et classification ; citer les règles d'équilibre alimentaire (nombre de repas, composition des repas, l'impact des boissons sucrées) ; évaluer les quantités recommandées d'aliments en fonction de son activité ; réaliser des menus équilibrés sur la semaine.

Faire ses courses : préparer des menus ; savoir lire une étiquette produit ; faire une liste de courses ; identifier les quantités ; choisir les aliments ; repérer le prix des aliments.

Cuisiner : connaître les ustensiles de cuisine et des appareils de cuisson ; savoir lire une recette ; appliquer les règles d'hygiène ; réalisation concrète d'un menu équilibré.



S'échauffer avant le travail pour éviter les accidents

Nombre de jours : 1

Nombre de participants maximum : 8

Comprendre l'importance de prendre soin de son corps et de sa santé : connaître son corps et le fonctionnement musculaire ; identifier les accidents maladies professionnelles et TMS possibles.

Savoir repérer les bonnes postures au travail : les conséquences possibles d'une mauvaise manutention (pour la personne et pour l'équipe) ; les règles de base en gestes et postures adaptés.

Réveiller son corps : les parties du corps qui doivent être sollicitées ; faire des exercices pratiques ; savoir les répéter sans encadrant.

S'échauffer : comprendre l'intérêt de s'échauffer ; savoir quels muscles doivent être échauffés ; connaître le moment de l'échauffement ; faire des exercices pratiques en fonction de son atelier.

S'étirer : comprendre l'intérêt de s'étirer ; savoir quels muscles doivent être étirés ; connaître le moment et le lieu possible pour s'étirer ; faire des exercices pratiques en fonction de l'atelier.



Gestes et postures de travail

Nombre de jours : 1 à 2 selon les modules choisis

Nombre de participants maximum : 8

Formation qui peut être adaptée à une profession spécifique.

Connaître son corps, ses possibilités et ses limites : prendre conscience de la fatigabilité de son corps et de ses éventuelles contre-indications médicales ; identifier les risques liés au métier.

Comprendre l'importance d'adopter de bons gestes au travail : les conséquences de mauvais gestes (pour la personne, l'ESAT, sur la qualité et l'ambiance au travail) ; les accidents possibles ; les TMS.

Faire les bons gestes : porter ; soulever ; transporter ; se déplacer ; s'installer au poste ; ramasser un objet au sol ; organiser son poste de travail ; s'organiser pour s'économiser ; savoir demander de l'aide ; utiliser le matériel de manutention.

Savoir s'échauffer et s'étirer pour éviter les accidents de travail : les risques encourus, quelques exercices pratiques à faire avant la prise de poste ; les changements de postes nécessaires ; les étirements possibles.

Mises en application pratiques au sein des ateliers.