

PRENDRE SOIN DE SOI : CONNAISSANCE DE SOI, HYGIÈNE, ALIMENTATION ET GESTION DE L'EFFORT

Formation non certifiante

Bien vivre c'est prendre soin de soi, c'est faire attention à son hygiène et à sa santé. Au cours de cette formation les participants prendront conscience, à l'aide de jeux et d'exercices pratiques, de l'importance au quotidien d'une bonne hygiène corporelle et d'une activité physique régulière.

OBJECTIFS

- Permettre aux travailleurs handicapés de mieux gérer leur quotidien, grâce à une prise de conscience des interrelations entre alimentation, hygiène, bien-être, sport, autonomie, relations sociales et donc insertion.

CONTENU DE FORMATION

- Prendre conscience de l'importance, pour soi et pour les autres, d'avoir une bonne image de soi ; être attentif à son hygiène corporelle et vestimentaire ; savoir reconnaître les différents groupes d'aliments, comprendre la notion d'équilibre alimentaire et savoir concevoir des repas simples.
- Comprendre les bienfaits d'une activité physique régulière pour le corps et l'esprit ; intégrer la notion d'effort et de préservation du capital santé.

ET APRÈS ?

Suites de parcours formations courtes de professionnalisation :
"Mieux communiquer avec les autres et mieux travailler ensemble" et "Prévention des conduites addictives"

LE + IRFA

- Un label Qualité reconnu, une équipe pédagogique et administrative à votre écoute, une démarche pédagogique proche des réalités professionnelles.
- Du matériel professionnel, des espaces dédiés aux stagiaires, équipements informatiques.

BON À SAVOIR

 14 heures

 En Intra

 Formation Continue • Présentiel

PUBLIC CONCERNÉ

Travailleurs en situation de handicap

PRÉREQUIS

• -

ACCESSIBILITÉ

- Formation ouverte aux personnes en situation de handicap.

MÉTHODES MOBILISÉES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques. Jeux. Photo langage.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Formation réalisée en intra sur demande
- Pour plus d'informations, contacter Coralie BOSCH : cbosch@irfabfc.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Début de formation : auto-positionnement des stagiaires.
- Fin de formation : évaluation des acquis et de la satisfaction (questionnaire et échange collectif).
- Après la formation : remise d'une attestation individuelle et transmission d'un bilan aux employeurs.

FINANCEMENT

- Nous consulter - tarif sur devis
- Plan de développement des compétences
- Prise en charge opco

RÉSULTAT & SATISFACTION

- Taux de réussite : 100 %
- Taux de satisfaction stagiaires : 96 %
- Taux d'atteinte des objectifs : donnée disponible dès la prochaine session