

# Prendre soin de soi et de son apparence

[ Cette formation est accessible aux travailleurs d'ESAT ]

Il est important de prendre soin de l'hygiène de son corps et de son apparence pour mieux s'intégrer dans la société. Lorsqu'on travaille, notre image doit être également soignée, pour nos collègues et nos clients.

## Objectifs

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Connaître les bases en hygiène corporelle et vestimentaire
- Comprendre que son apparence est importante pour soi, pour ses relations sociales et professionnelles
- Choisir une apparence en fonction des circonstances de la vie : personnelle et professionnelle
- Apprendre des techniques de soins des mains et du visage pour prendre soin de soi

## Public

- travailleurs d'ESAT

## Pré-requis

- Aucun

## Nombre de stagiaires

- 12 personnes maximum

## Durée

- 9 heures réparties sur 1.5 jours consécutifs

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Partages d'expérience
- Travaux pratiques

## Evaluation des acquis

- Une évaluation sera faite à la fin de la formation par un questionnaire à remplir

## Contenu de la formation

### L'hygiène corporelle et son apparence :

- Rappel des règles élémentaires de l'hygiène du corps
- L'apparence dans le milieu professionnel et personnel
- Prendre soin de soi dans sa vie quotidienne

### Prendre soin de son corps et de son apparence :

- Prendre soin de ses mains
- Prendre soin de son visage

## Intervenant(s)

### Marie-Anne CONORGUES

- Socio-esthéticienne DE-Formatrice (BTS Esthétique Cosmétique, Titre de Socio-esthéticienne)
- Diplôme ETP (Education Thérapeutique Patient) niveau 1
- Diplôme Universitaire sur « Les effets indésirables des traitements anticancéreux sur la peau, les phanères et les extrémités distales » (Oncopôle de Toulouse)

## Tarifs

- Individuel : nous consulter
- Groupe: 1615€

## Dates

- Nous consulter

## Modalités et délais d'accès

- Sur inscription, nous contacter

## Lieu

- Dans nos locaux ou dans vos locaux

## Accès aux personnes en situation de handicap

Pour toute précision sur cette formation, contacter Marie Bouchard (coordonnées bas de page)