

Parcours préparatoire au métier d'aide-ménagère

Public :

Toute personne souhaitant accéder à la fonction d'aide-ménagère.

La formation est ouverte aux personnes possédant ou ne possédant pas le permis de conduire.

Prérequis :

Savoir lire, écrire et compter

Effectif :

- 8 personnes maximum

Durée : 295h de formation en présentiel (salle de formation ou en situation de travail) et 105h de PAE.

Modalités pédagogiques :

Formation s'appuyant sur la participation active et l'implication des apprenants.

- Travaux individuels
- Pédagogie inversée
- Apports méthodologiques

Modalités d'évaluation des acquis :

- Exercices pratiques
- Mises en situation

Sanction visée :

- Attestation de fin de formation
- Certification de réalisation
- Obtention du permis de conduire B si résultat favorable à l'examen théorique et pratique

Les objectifs de la formation :

- Identifier les missions d'aide-ménagère,
- Décrire et expérimenter les missions : entretien du logement, l'entretien du linge, la petite couture, la gestion des courses et du budget tout en respectant l'environnement et en préservant sa sécurité,
- Ordonner et prioriser ses tâches quotidiennes en tenant compte des habitudes du client et de son cadre de travail,
- Se préparer au passage du code de la route et du permis de conduire.

Le programme de la formation :

L'apprentissage du code de la route et des leçons de conduite se fera en parallèle de la formation métier. L'apprenant doit prévoir en moyenne 2 jours de formation par semaine.

La formation métier est composée de formations en salle (études de cas, exercices, apport théorique, travail individuel et collectif, mises en situation) et de formations en situation de travail.

La formation métier (295 H) se déroule en 13 parties :

- **Apprendre à apprendre** : 3h
- **Les missions d'une aide-ménagère et les droits et les devoirs en entreprise** via un jeu de plateau : 3h
- **Les limites du métier d'aide-ménagère** par l'identification des missions que le collaborateur peut et ne peut pas effectuer dans le cadre de ses missions
- **L'organisation personnelle** : 10h dont coaching individuel
 - La gestion de son temps et de ses priorités
 - L'anticipation et l'organisation de son quotidien
 - La gestion de l'imprévu
- **L'hygiène et la sécurité** : 21h
 - Prévenir les risques d'accident du travail : chute, glissement, inhalation (gestes et postures)
 - Les attitudes à adopter en cas d'accident et d'incident : qui prévenir, comment ...
 - La posture et la tenue vestimentaire pour travailler en toute sérénité,
 - Le circuit de nettoyage : pièce d'eau puis pièce sèche

- Adapter le matériel à l'usage et entretenir son matériel
- **Le client : ses habitudes et son environnement : 21h**
 - La relation client : les attitudes à adopter avec la présence d'un actif, une personne âgée tout en maintenant une vigilance
 - Vous préservez en gérant vos émotions
 - L'identification et le respect des choix et du mode de vie du client
- **La gestion des courses et du budget : 7h**
 - Rédaction d'une liste de courses en fonction des menus choisis par le bénéficiaire
 - Gestion d'un budget
 - Gestion des produits périssables
- **L'entretien d'un logement (pièces sèches, cuisine, salle de bain, vitrage) tout en adoptant le bon produit et le bon geste : 35 h en situation de travail**
 - Nettoyage des vitres,
 - Dépoussiérage d'un logement,
 - Nettoyage des différents types de sol : carrelage, moquette, parquet dont les surfaces nobles (parquet massif, marbre, cuivre, étain, ...)
 - Changement des draps et refaire un lit
 - Cuisine : nettoyage du gros et du petit électroménager (four, lave-vaisselle, réfrigérateur (dont le dégivrage), cafetière (dont le détartrage), plaques (électriques, vitro, induction, gaz), grille-pain et bouilloire
 - Aération d'une pièce
- **Les spécificités du « nettoyage de printemps » : 21 h en situation de travail**
 - Nettoyage d'un canapé en cuir et en tissu
 - Nettoyage des rideaux et des tentures
 - Nettoyage du dessus et des intérieurs des armoires
 - Déplacement des meubles
 - Nettoyage des plinthes, des murs et des plafonds
- **L'entretien du linge et la petite couture : 14 H**
 - Tri du linge par couleur, par matière en tenant compte des préconisations de nettoyage
 - Vérification du linge et la préparation au lavage : vider les poches, l'état du vêtement (trou, bouton dé cousu, tâches, accrocs, scratch, lingerie, ...)
 - Séchage du linge selon les préconisations
 - Entretien courante de la machine à laver et du sèche – linge
 - Repassage des vêtements ou linge de maison selon les préconisations et du souhait du client (sur cintre ou pliage)
 - Pliage du linge

- **Travailler tout en respectant l'environnement : 7H**
 - Les produits bio et respectueux de l'environnement
 - La fabrication de produits d'entretien
 - Tri des déchets

- **Le numérique – utilisation de son smartphone : 2h**
 - S'orienter avec un GPS
 - Utilisation de la calculatrice, du calendrier et du réveil
 - Les recherches sur internet : recettes de cuisine, les étiquettes présentes sur le linge, ...

En parallèle de la formation métier, un parcours afin de favoriser l'obtention du code de la route et du permis de conduire est prévu.

154h de formations complémentaires sont réparties de la façon suivante :

- 49h Permis d'apprendre : appréhender le vocabulaire routier et se préparer au code de la route,

- 105 h préparation au permis de conduire