Programme de Formation

Préserver au quotidien son capital santé en milieu professionnel

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

· Tout public

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Objectifs pédagogiques

· Intégrer une vision globale de la santé

· Diffuser des conseils d'hygiène de vie adaptés aux contraintes professionnelles et personnelles

· Réduire les risques, et mieux les appréhender

Description

Connaître les six axes majeurs composant l'hygiène de vie :

· La nutrition : les bases d'une alimentation équilibrée, facteur clé de bonne santé et d'efficacité au travail

· L'hydratation : l'importance de s'hydrater quotidiennement au travail

· Le sommeil : l'impact du sommeil sur la performance en entreprise

· La récupération : améliorer sa capacité de récupération avec des outils simples (étirements, récupération, technique de respiration)

· L'échauffement d'avant prise de poste : inculquer une routine d'échauffement en adéquation avec les contraintes et sollicitations imposées par leur poste de travail

· Les pratiques addictives : Sensibiliser l'ensemble du personnel aux effets, aux risques et aux conséquences des consommations de produits psychotropes et à la prévention des conduites addictives

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel

Moyens et supports pédagogiques

· Questionnaire, exposés interactifs, échanges entre les participants et les formateurs

Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire d'auto-évaluation