
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