

ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ

PRÉSENTIEL

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre l'influence de nos comportements de vie sur notre santé

Apprendre à équilibrer son alimentation

Adopter une bonne hygiène du sommeil

Pratiquer une activité physique adaptée

Aborder les perturbateurs du quotidien : stress, écrans, produits psychotropes...

LE PROGRAMME

Atelier 1 – « Le bonheur est dans l'assiette »

Les principes d'une alimentation équilibrée

Les repères nationaux nutrition santé

Faire ses courses à petit budget

Comment composer des menus quotidiens

Atelier 2 – « La santé vient en dormant »

Que se passe-t-il dans notre corps quand nous dormons ?

Somnolence ou fatigue : quelle différence ?

Comment se préparer à s'endormir et à bien dormir

Comprendre les pictogrammes et les alertes vigilance sur les boîtes de médicaments

Atelier 3 – « Bouger au quotidien »

Différencier l'activité physique, le sport et la sédentarité

Comprendre les recommandations de l'OMS et du PNNS

Mon dos, mes muscles comment ça marche ?

Les TMS qu'est-ce que c'est ? Comment s'en prémunir ?

Apprendre des exercices d'éveil musculaire

Atelier 4 – « Les perturbateurs du quotidien »

Le stress : comment ça marche ? Comment s'en prémunir ?

Alcool, tabac, cannabis : repérer et prévenir une addiction

Écrans : amis ou ennemis ?

Cette formation adaptée à tous les salariés aborde les piliers de la santé par des jeux pédagogiques et des outils concrets pour adopter les bons comportements et améliorer son bien-être au quotidien.

ATOUTS

- Nombreux jeux pédagogiques
- Passeport individuel pour suivre ses progrès
- Recettes, exercices et fiches pratiques



TARIF
INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT*
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



INFORMATIONS PRATIQUES

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel

DURÉE

1 journée (7h)



MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT
Partages d'expériences & pédagogie active

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

INTERVENANT

Infirmière ou formateur expert en santé au travail



PRÉ-REQUIS

Aucun

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation
Évaluation de fin de stage

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à contact@previa.fr
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap,
Blandine B. ou Clémentine A. : serviceformation@previa.fr