

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 DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

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**

à partir de 1500€ HT

inclus la réunion de cadrage
des objectifs pédagogiques

**TARIF
INTER-ENTREPRISE**

à partir de 550€ HT
par collaborateur
(3 inscrits min)

inclus la réunion de cadrage
des objectifs pédagogiques



INFORMATIONS PRATIQUES

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 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 notre partenaire référent handicap à : elesaux@atouts-handicap.com