

# SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

## Formation participative



### OBJECTIF PROFESSIONNEL

Acquérir des outils pratiques pour agir durablement sur les différentes composantes de son capital santé.



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### DURÉE

1 journée  
soit 7 heures



### PARTICIPANTS

6-8 personnes

### OBJECTIFS



- Apprendre à lutter efficacement contre les maux de dos.
- Comprendre l'intérêt de la pratique d'une activité physique régulière sur la santé.
- Comprendre l'impact de l'alimentation sur notre capital santé et adapter son alimentation à son rythme de vie.
- Comprendre les différents mécanismes du sommeil et adopter des comportements adaptés à son rythme de travail et de vie.
- Apprendre à mieux gérer son stress au quotidien.

### FORMATEURS



- Consultant en prévention santé
- Diététicienne-nutritionniste



### TARIF

- Sur devis



### PUBLIC

- Tout collaborateur

## Méthodes pédagogiques



- Pédagogie active et interactive
- Supports powerpoint
- Questionnaires
- Exercices pratiques
- Mises en situation

## Validation



- Pour le module : feuille de présence
- À la fin du module :
  - Attestation de participation à la formation
  - Évaluation du niveau de satisfaction des participants
  - Évaluation des connaissances (QCM)

# Programme détaillé

## Introduction et présentation de la formation

### 1. Adopter des postures adaptées pour prévenir l'apparition des maux de dos

- Le fonctionnement du dos
- Principes de sécurité physique au poste de travail
- Cas pratique : installation ergonomique au poste de travail
- Séance pratique : étirement musculaire et articulaire



### 2. Adopter un comportement actif en dehors du travail

- Activité physique vs sport : deux notions très différentes
- Effets de la sédentarité sur le capital santé
- Les 14 bénéfices de l'activité physique
- Quelle activité physique choisir pour quel objectif ?

### 3. Améliorer et adapter son alimentation

- Rappel de base concernant l'alimentation : nos besoins, pyramide alimentaire, familles d'aliments, temps des repas...
- Composition des repas : petit-déjeuner, déjeuner et dîner, quantité et qualité
- Préparer une lunch box équilibrée

#### Repas

- Exercice pratique autour du déjeuner (analyse de la composition, quantité, qualité...)

### 4. Apprendre à mieux gérer son sommeil au quotidien

- Comprendre les mécanismes du sommeil et son impact sur notre quotidien
- Les facteurs qui influencent la qualité de notre sommeil
- Découverte des conditions favorables à un sommeil de qualité
- Effets et intérêts de la sieste
- Découverte d'une séance de sieste flash

### 5. Apprendre à mieux gérer son stress

- Définir ses objectifs et ses priorités de façon précise
- Faire le tri entre urgent et important
- Segmenter ses tâches pour libérer l'attention
- Exercice pratique : Respiration et relaxation

### Évaluation et bilan

- Bilan personnel
- Évaluation de la formation

