



Hygiène de vie au travail

Objectif :

Equilibrer son hygiène de vie au travail pour une meilleure santé et être plus performant.

Programme :

- **Alimentation** : savoir faire les bons choix alimentaires en fonction du contexte (sédentarité, rythme de travail...) et de la saison pour rester en forme toute la journée.
- **Sommeil** : l'horloge biologique, la mélatonine; l'hormone du sommeil, les cycles, aides à l'endormissement
- **Relaxation** : apprendre des techniques de respiration et de relaxation pour faire le vide et se recentrer
- **Exercice physique** : rester en forme en restant chez soi

Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1h30	5-8 max.	Toute personne désirant comprendre les interactions et les implications du travail sur la santé	Un consultant en santé au travail Sophrologue	Classe virtuelle	800 € HT