



Accessibilité
handicap

Préserver son capital santé en milieu professionnel

Objectif :

- Intégrer son activité professionnelle dans son équilibre de vie
- identifier les comportements à risques et les règles d'hygiène de vie permettant de préserver son capital santé

Le plus de la formation:

Un programme adapté selon les objectifs et les besoins spécifiques des stagiaires.

Programme :

⇒ **Le milieu professionnel : facteur d'équilibre et de déséquilibre pour la santé**

- ◆ La vie professionnelle et ses conséquences sur l'équilibre de vie
 - La fatigue engendrée par le travail
 - Les rythmes de travail et temps de travail
 - Les effets du stress professionnel sur la santé
 - Douleurs dorsales et troubles visuels
- ◆ Réflexion autour des contraintes liées au poste de travail
 - Tour de table
 - Lien entre théorie et pratique

⇒ **Identifier sa situation personnelle en matière de santé au travail**

- ◆ Observation des postes: identification des contraintes de travail
- ◆ Sensibilité personnelle au stress et à la pression psychologique

⇒ **Améliorer son hygiène de vie par rapport aux problématiques observées**

- ◆ Maîtriser et respecter l'équilibre alimentaire : quelques bases
- ◆ Apprendre à détecter en amont les signes de fatigue
- ◆ Identifier et répondre à ses besoins en sommeil
- ◆ Détecter les mauvaises postures et leurs conséquences
- ◆ Prévenir les troubles visuels en respectant quelques règles simples
- ◆ Exercice physique: comprendre l'importance de choisir le bon sport à la bonne intensité

⇒ **Exercices de relaxation**

- ◆ Travail autour de la respiration
- ◆ Exercices d'étirement

Modalités pédagogiques :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Tour de table
- ✓ Ateliers de mise en pratique

Modalité d'évaluation des acquis :

- ✓ Evaluation individuelle (QCM)

| Durée | Nombre de participants | Prérequis | Personnel concerné | Intervenant | Type de formation | Prix |
|------------|------------------------|---|---|---|-------------------|--|
| 2 journées | 8 maximum | Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation | Toute personne désirant comprendre les interactions et les implications du travail sur la santé et acquérir des points de repère pour optimiser son capital santé | Un consultant en santé au travail / psychologue | Intra-entreprise | 2 900 € HT par groupe, soit 412 € HT par stagiaire pour un groupe de 8 personnes |