



Accessibilité  
handicap

## Hygiène de vie au travail (Classe virtuelle)

### Objectif :

⇒ Poser les bases de l'hygiène de vie au travail pour une meilleure santé et plus de performance.

### 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

### Modalités pédagogiques :

- Formation en classe virtuelle Zoom
- Support de formation PowerPoint
- Mise en pratique

### Modalités d'évaluation des acquis :

- Evaluation sur le terrain par la mise en pratique des règles d'hygiène de vie
- Evaluation individuelle (QCM)

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1h30	5 à 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	Un consultant en Santé au travail	Classe virtuelle 	600 € HT