



Accessibilité  
handicap

## Hygiène de vie au travail

### 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 (caractéristiques de travail, rythmes de travail...) et de la saison pour rester en forme toute la journée.
- ⇒ **Gestes et Postures** : sensibiliser aux bonnes pratiques permettant de prévenir et diminuer les troubles liés aux mauvaises habitudes (douleurs lombaires, douleurs cervicales, tendinites).
- ⇒ **Relaxation** : apprendre des techniques de respiration et de relaxation faciles à reproduire dans un contexte professionnel pour appréhender de façon plus détendue les différents stress de l'entreprise.
- ⇒ **Exercice physique** : comprendre l'importance de pratiquer régulièrement une activité physique, savoir choisir le bon sport à la bonne intensité.

### Modalités pédagogiques :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Ateliers de 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
1 jour	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	Intra-entreprise	1 450 € HT par groupe, soit 181 € HT par stagiaire pour un groupe de 8 personnes