



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 jours	8 max	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 362 € HT par stagiaire pour un groupe de 8 personnes