

Classe virtuelle

Hygiène de vie au travail



Accessibilité
handicap

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.

● Sommeil

Informé sur l'horloge biologique, la mélatonine ; l'hormone du sommeil, les cycles, les aides à l'endormissement.

● 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

Comment 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 et Quizz)

Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / www.preventech.net



Durée

1h30



Quantité

5 à 8 max.



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



Personnel concerné

Toute personne désirant comprendre les interactions et les implications du travail sur la santé.



Intervenants

Un consultant en santé au travail



Type

Classe virtuelle



Prix

600 € HT

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.