



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

Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation individuelle (QCM et Quizz)

Preventech Formation

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



Durée

2 jours



Quantité

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 et acquérir des points de repère pour optimiser son capital santé.



Intervenants

Consultant Santé au travail & psychologue



Type

Intra-entreprise



Prix

2 900€ HT soit 362 € HT par stagiaire pour un groupe de 8 personnes.

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.