



Hygiène de vie au travail

Objectif

- Savoir équilibrer son alimentation en fonction du contexte
- Développer les bonnes pratiques en termes de gestes et postures au travail
- Pratiquer des techniques de relaxation
- Favoriser l'activité physique

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

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

7h



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.



Intervenants

Un diététicien



Type

Intra-entreprise



Prix

1 450€ HT soit 145€ par stagiaire pour un groupe de 10 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.

TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

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