



Accessibilité
handicap

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

- Évaluation sur le terrain par la mise en pratique des règles d'hygiène de vie
- Évaluation individuelle (QCM et Quizz)



Durée
7h



Quantité
8 max.



Prérequis
Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation.



Personnel concerné
Toute personne désirante comprendre les interactions et les implications du travail sur la santé.



Intervenants
Un diététicien



Type
Intra-entreprise
Présentiel



Prix
1 450€ HT 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



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



Optimiser son équilibre de vie et bien vivre au travail

Objectif

- Comprendre ses rythmes biologiques et les mécanismes du sommeil afin de gérer sa « dette chronique de sommeil ».
- Expérimenter des outils simples pour améliorer son sommeil.



Durée
7h

Programme

Matinée : théorie + relaxation

Comprendre les mécanismes du sommeil

- Horloge interne et rythmes biologiques
- La dette de sommeil et ses risques
- Gestion du sommeil et de la vigilance en situation opérationnelle
- Nutrition et vigilance



Quantité
5 à 8 max.



Prérequis
Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation.

Impact d'une hygiène de vie inadaptée à son rythme de travail

Mise en pratique

- Adapter son hygiène de vie à son rythme de travail
- Relaxation assise : se relaxer en quelques minutes au bureau
- Techniques pour faciliter le lâcher-prise et l'endormissement
- Relaxation dynamique : Stimuler sa vigilance au travail



Personnel concerné

Tout public ou employé ayant des horaires atypiques et/ou un travail de nuit (2x8, 3x8), ou ressentant le besoin d'en avoir davantage sur le sujet.

Après-midi : cohérence cardiaque, théorie et pratique

Comprendre la cohérence cardiaque

- La santé
- La variabilité cardiaque
- La cohérence cardiaque
- Les effets de la cohérence cardiaque
- Méthode du 365 du Dr David O'Hare



Intervenants

Consultant Santé au travail



Type
Intra-entreprise
Présentiel

Mises en pratique : réguler son système nerveux et prévenir la fatigue

- Démonstration 1. Introduire les notions de variabilité et de cohérence cardiaque.
- Démonstration 2. Montrer la notion essentielle de variabilité de la fréquence cardiaque.
- Démonstration 3. Illustrer le chaos et la cohérence cardiaque. La pratique du 365. Le protocole sommeil.



Prix
1 450€ HT pour un groupe de 8 personnes

Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Support de formation PowerPoint
- Test pour quantifier sa dette sommeil
- Logiciel de cohérence cardiaque
- Quizz sur le sommeil
- Ateliers de mise en pratique

Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation individuelle (QCM et Quizz)

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



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

