



PRESERVER SON CAPITAL SANTE

Référence : SERV07

Objectifs :

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Intégrer son activité professionnelle au sein de son équilibre de vie
- Identifier les comportements et les règles d'hygiène de vie permettant de préserver son capital santé
- Mesurer l'importance de son capital santé
- Mettre en œuvre les moyens de le préserver

Public :

Tout salarié d'entreprise

Près-requis :

- Accessible à tout salarié correspondant au public ci-dessus

Durée :

- 4 heures

Programme :

1 - LE MILIEU PROFESSIONNEL : FACTEUR D'EQUILIBRE ET DE DESEQUILIBRE POUR LA SANTE

- La vie professionnelle et ses conséquences sur l'équilibre de vie
- Les troubles rencontrés en milieu professionnel : causes ou conséquences
- La fatigue engendrée par le travail
- Le problème du temps et des conditions de transport
- Les effets du stress professionnel sur la santé
- Mal de dos et troubles visuels
- Gérer son équilibre de vie

2 - PRESERVATION DU COPRS

- La peau : le derme
- La bouche
- Les cheveux
- Les ongles et les mains
- Les microbes
- La toilette intime

2 – PRESERVATION DE L'HYGIENE ALIMENTAIRE

- Les règles fondamentales
- L'eau
- Les fruits et légumes
- Les produits laitiers
- Les féculents
- La viande et le poisson
- Le sommeil

Moyens et méthodes pédagogiques :

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative, associant des exercices pratiques et des apports théoriques. Un livret sera remis à la fin de la formation à chaque participant reprenant tous les thèmes abordés.

Descriptions du dispositif permettant de suivre les résultats :

L'évaluation de la qualité de formation se fera tout au long de la formation par des exercices de mise en pratique liés directement aux différents thèmes abordés durant la formation ainsi qu'à la fin de la formation au travers de deux questionnaires (Stagiaires et Formateur) renseignés à l'issue de la formation par les participants.

L'évaluation des acquis de la formation sera réalisée aux travers d'exercices et de mises en situation tout au long de la formation et à la fin de celle-ci.