



F-03- Santé et hygiène de vie

Public	Tout public
Prérequis	Aucun
Durée	7 heures
Nombre de participants	12 personnes
Conditions d'accessibilité	Dans les locaux de l'entreprise : selon les conditions d'accessibilité des locaux En extérieur : accessible aux personnes en situation de handicap
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Appréhender les enjeux de l'hygiène de vie : préserver son capital santé et réduire les risques (stress, fatigue) • Comprendre le fonctionnement de l'organisme en interaction avec son environnement, connaître les facteurs déterminants de l'équilibre de vie • Prendre conscience de l'importance de prévenir les risques pour la santé : connaître son fonctionnement et ses limites
Contenu	<p>Matin</p> <p>Introduction : les facteurs de l'équilibre de vie Sommeil et récupération Alimentation et hygiène de vie Activité physique</p> <p>Après-midi</p> <p>Le stress Prévention des addictions Épanouissement personnel et lien social Analyse de cas Mise en pratique : à l'écoute de mon corps Session d'échanges, questions-réponses</p>
Méthode et moyens pédagogiques	<p>Brainstorming, exercices de cohésion de groupe Apports théoriques Jeux pédagogiques Cas pratiques et mises en situation Échanges entre les participants et avec l'intervenant tout au long de la session</p> <p>Supports diffusés : diaporama et vidéos Supports remis : fiches pratiques, résumé de la présentation</p>
Modalité d'évaluation	<p>Questionnaire en début et fin de formation : mesurer l'acquisition de compétences Questionnaire de satisfaction en fin de formation Questionnaire après 1 mois de formation sur la mise en pratique des principes acquis pendant la formation</p>
Intervenant	Maude Lestienne, psychologue, ergonomiste, IPRP

