



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.