

Santé Au Travail

FORMATION

Préserver son capital santé en milieu professionnel

Programme

Le milieu professionnel : facteur d'équilibre et de déséquilibre pour la santé : La vie pro et ses conséquences sur l'équilibre de vie | La fatigue engendrée par le travail | Les effets du stress professionnel | Gérer son équilibre de vie • **Identifier sa situation personnelle en matière de santé au travail** : Les spécificités de votre activité professionnelle | Analyse de l'environnement professionnel : les conditions de travail | Sensibilité personnelle au stress et à la pression psychologique | Se connaître pour mieux préserver son capital santé • **Améliorer son hygiène de vie : repères** : Maîtriser et respecter l'équilibre alimentaire : quelques bases | Apprendre à détecter en amont les signes de fatigue | Favoriser un sommeil et une récupération de qualité | Un temps pour soi, pourquoi et comment ? • **Augmenter son efficacité en milieu professionnel** : Conseils personnalisés | Plan d'action pour l'avenir.

Objectifs

Intégrer son activité professionnelle dans son équilibre de vie • Identifier les comportements à risques et les règles d'hygiène de vie permettant de préserver son capital santé.

Méthode

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, Partages d'expériences et échanges entre participants. Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage ERECA : Engagement | Réflexion | Expérimentation | Compréhension | Action.

Effectifs

Groupe de 4 à 10 personnes.

Durée

7 heures
[adaptable selon les attentes de l'entreprise]

Pré-requis

Aucun

Évaluation

QCM de fin de formation

Tarifs

Sur demande après étude de la sollicitation.

Documents

Attestation individuelle de formation. Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur).

Délais

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles. La formation se déroulera dans une salle de l'entreprise ou dans une salle réservée par l'organisme de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Tous nos formateurs sont sensibilisés aux notions de handicaps. Nous veillons au respect des conditions d'accueil des publics concernés et étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Si vous êtes en situation de handicap, nous vous remercions de bien vouloir nous en faire part rapidement afin que nous puissions prendre les mesures adaptées pour assurer votre confort de formation. Contactez notre référente handicap par téléphone au 06 31 72 04 20 ou par email jclairotte@dynaforma.fr

Contact

Pour la gestion administrative

Jérémie CLAIROTTE • Gérant, responsable pédagogique
06 31 72 04 20 - jclairotte@dynaforma.fr

Pour la partie pédagogique

Valérie PROST • Formatrice et conceptrice de la formation
06 29 37 46 24 - vpnaturopathe@gmail.com



RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

39 GRANDE RUE - 21260 BOUSSENOIS • 06 31 72 04 20 • JCLAIROTTE@DYNAFORMA.FR

www.dynaforma.fr