

PROGRAMME

Intégrer l'hygiène de vie à la prévention

- Définir la notion de capital santé
- Prévenir l'usure physiologique
- Entretenir son capital physique au quotidien
- Trouver le bon équilibre "bien-être et performance"
- Mesurer sa capacité physique

La condition et la préparation physique

- Préserver la santé malgré un rythme de vie perturbé
- Privilégier un type d'activité physique adapté aux besoins individuels
- Entretenir le capital physique même en situation difficile (déplacements, manque de temps,...)
- Optimiser la récupération - éviter courbatures, tensions et douleurs
- Se préserver de l'usure au quotidien avec des outils simples

L'alimentation facteur d'équilibre et de bien-être

- Connaître l'impact de l'alimentation sur la santé
- Identifier les facteurs influençant le choix alimentaire
- Le goût : un sens holistique
- Intégrer l'alimentation dans sa globalité : concept des 3 corps
- La régulation des apports alimentaires
- Privilégier les modèles alimentaires protecteurs pour la santé
- Les bases d'une alimentation saine
- S'hydrater : pourquoi, comment ?
- Alimentation et sommeil : conserver un rythme cohérent

S'adapter à l'environnement

- Tenir compte des contraintes de temps et d'espace
- Détecter le stress au plus tôt en repérant les indicateurs cachés
- S'adapter à un déplacement, un décalage horaire
- Se préparer à des contraintes physiques :
 - pièges et risques de la sédentarité
 - sollicitations musculaires et cardio-respiratoires
- Tenir compte des rythmes biologiques

Intégrer des actions de prévention au quotidien

- Acquérir une culture de prévention santé
- Définir des priorités d'action
- Appliquer le proverbe « Mieux vaut prévenir que guérir »
- Mesurer dans le temps les résultats obtenus
- Diffuser les bonnes pratiques
- S'appuyer sur des messages de santé publique

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 07 au 08 octobre 2021
- 10 au 11 janvier 2022
- 16 au 17 mai 2022
- 06 au 07 octobre 2022

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE

2 jours

1810 € ht

repas inclus

RÉF. TEMP

OBJECTIF

Intégrer une vision globale de la santé et diffuser des conseils d'hygiène de vie adaptés aux contraintes professionnelles et personnelles

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Mesurer la capacité physique d'un individu
- Transmettre des clefs d'adaptation aux différents rythmes de vie
- Conseiller pour préserver le capital santé
- Construire des ateliers de sensibilisation à la santé

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membre du CSE, intervenant en prévention des risques, responsable méthode, ergonomiste, ergothérapeute, responsable HSE QSE, responsable production, chargé de prévention



INCLUS

Module e-learning «Santé active»

CETTE FORMATION FAIT PARTIE
D'UN PARCOURS,
CONTACTEZ-NOUS POUR EN SAVOIR PLUS

Santé physique
au travail



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation
directement depuis ce document PDF



Formation animée par :

**VIRGINIE ABADIE
& FABIENNE SOUVRE**

- Masseur-Kinésithérapeute et ostéopathe
- Sophrologue
- Diététicienne et consultante en santé holistique
- Spécialiste du domaine de la diététique au travail

«Les services de santé au travail et plus généralement l'entreprise ont un rôle important à jouer en terme de prévention de la santé. Préserver le capital santé de ses salariés est un enjeu de santé publique. C'est également un paramètre fondamental de performance pour l'entreprise. Pendant cette formation nous vous aiderons à avoir une vision à 360° de la santé et du bien-être.

Nous vous transmettrons des techniques et des conseils simples, adaptés à vos contraintes professionnelles et directement applicables dans votre organisation quotidienne.»

Virginie ABADIE - Fabienne SOUVRE

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION



VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.



VOS CONSULTANTES

Le mix de compétences et la riche expérience terrain de vos consultantes sont les ingrédients essentiels à la réussite de votre formation. Leur démarche pédagogique est basée sur la transmission et l'échange pour que chaque participant reparte de la formation avec des outils concrets et adaptés à leur contexte professionnel et aux spécificités individuelles des salariés. Et pour favoriser votre apprentissage, nos salles disposent de tous les outils nécessaires à la pratique et à la compréhension des techniques (Tapis, squelettes, figures anatomiques...).



VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.



ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

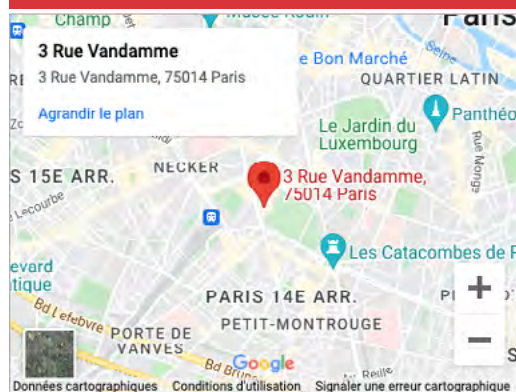
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme 75014 PARIS-MONTPARNASSE



38 rue Arnold Dolmetsch 72000 LE MANS



Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr