

# Formation : Préserver son capital santé en milieu professionnel

**Alimentation, sommeil, stress : adoptez les bons réflexes au quotidien**

**Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. CAS**

**Prix : 1610 CHF H.T.**

Blended

Face aux multiples contraintes professionnelles, il est important de conserver son équilibre personnel. Ce cours vous aidera à mieux connaître vos ressources, à améliorer votre hygiène de vie et à prévenir les risques physiques et psychiques, autant d'éléments pour agir avec sérénité et efficacité.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Adopter de bons comportements alimentaires
- ✓ Respecter ses rythmes biologiques et son sommeil
- ✓ Réduire sa fatigue par de bonnes postures au travail
- ✓ Prévenir les troubles musculo-squelettiques
- ✓ Comprendre les facteurs de stress et les émotions
- ✓ Développer une attitude positive

## Public concerné

Toute personne désirant être acteur de sa propre prévention et acquérir des automatismes de bien-être physique, émotionnel et psychique.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Travaux pratiques

Autodiagnostic. Exercices corporels. Mises en situation active. Jeux de rôle. Echanges d'expériences.

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie active qui requiert une implication personnelle.

## PARTICIPANTS

Toute personne désirant être acteur de sa propre prévention et acquérir des automatismes de bien-être physique, émotionnel et psychique.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 1 Clarifier la notion de santé

- Définition de l'OMS : la santé n'est pas l'absence de maladie.
- Notion de bien-être.
- Besoins et modes de fonctionnement à risques.

#### Réflexion collective

Echange collectif sur les comportements pouvant être nuisibles à son équilibre personnel.

### 2 Améliorer ses comportements alimentaires

- Adopter de bonnes habitudes.
- Equilibrer son alimentation.
- Identifier le rôle des vitamines dans la défense de l'organisme.
- Garder la dimension du plaisir. Les addictions.

#### Etude de cas

Composition de menus en fonction des besoins et des contraintes de chacun.

### 3 Connaître ses rythmes biologiques et le mécanisme du sommeil

- Rythmes biologiques et temps de travail.
- Détection des signes de fatigue.
- Amis et ennemis du sommeil, les règles à respecter.

#### Exercice

Exercices relaxants et régénérateurs.

### 4 Améliorer ses postures au travail

- Développer sa perception kinesthésique.
- Connaître les bonnes postures. Améliorer sa position assise.
- Éliminer les tensions pour réduire la fatigue.
- L'impact des nouvelles technologies.

#### Exercice

Déetecter les tensions et les éliminer.

### 5 Prévenir les troubles musculo-squelettiques

- Identifier les signes les plus courants.
- Agir avec moins d'effort et plus d'efficacité.
- Prévenir les troubles visuels.

#### Exercice

Assouplissement des articulations.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.

- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

## 6 Gérer le stress

- Comprendre le stress et ses impacts sur la santé.
- Identifier les facteurs de stress et son profil.
- Savoir dire non.

### Exercice

Exercices d'ancrage, de mobilité et de respiration. Jeux de rôles pour apprendre à dire non de manière efficace.

## 7 Apprivoiser mes émotions

- Reconnaître mes émotions et leur donner du sens.
- Exprimer les émotions de manière appropriée.

### Jeu de rôle

Identifier des situations où les émotions génèrent du stress. Les canaliser et les exprimer de manière appropriée.

## 8 Adopter une attitude positive et confiante

- Identifier l'impact des pensées positives.
- Cultiver les pensées positives.
- Renforcer la confiance en soi.

### Exercice

Exercices issus du training d'acteur pour renforcer la confiance en soi.

## Options

### Blended : 105 € HT

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning développement personnel](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.