



LES BONNES PRATIQUES POUR GÉRER SON "BIEN-ÊTRE" AU QUOTIDIEN

5

Comment préserver sa santé afin de mieux préserver celle des autres ?

PUBLIC
Tous
Professionnels

Niveau requis : Aucun

DURÉE

1 jour
suivant besoins

Hors Frais annexes de "déplacement"
Prestation non soumise à T.V.A.
(Art. 261.4.4. du C.G.1.)

**MODALITÉS
PÉDAGOGIQUES
& ÉVALUATIONS**

Formation en
présentiel



SANCTION
Attestation
de Formation

Formation non qualifiante,
non diplômante
Formation continue



Compétence(s) à acquérir § Art. L6313-1-1 & L6313-3-2

- Savoir identifier les facteurs déclenchant un déséquilibre physique, émotionnel ou psychologique,
- Savoir mettre en place des principes correctifs préventifs dans son quotidien en agissant sur : le stress, le sommeil, l'équilibre vie perso/vie pro, l'alimentation,...
- Savoir comment se préserver et préserver sa santé physique et mentale par la pratique d'exercices ciblés.
- Savoir mener une réflexion individuelle et collective préventive centrée sur la Q.V.C.T. et les R.P.S.

Programme

Suivant l'analyse des besoins, le programme varie. Adaptation du niveau d'apprentissage suivant les connaissances déjà acquises des stagiaires. Toutes nos formations restent accessibles aux personnes en situation de handicap, le contenu de l'action de formation sera adapté suivant le handicap rencontré.

Pour pouvoir vous proposer un programme de formation personnalisé afin de réaliser une action de formation de qualité en adéquation avec vos besoins, nous souhaitons mieux vous connaître pour mieux vous accompagner :

- Quel est votre objectif à atteindre en mettant en place cette action ?
- Quelle est éventuellement la problématique rencontrée ?
- Public formé ? T.M.S. ? Restriction d'activité physique ?
- Quelle est la population sur place ? Pathologie/morphologie ? Dépendance ?
- Quel est l'environnement et l'équipement ? Aides techniques ? Locaux ?
- Quelle est l'organisation souhaitée afin de mettre en œuvre cette action de formation ?
- ...

Nos programmes de formation mettent en lumière l'aspect logique et le bon sens, des réflexions individuelles et collectives seront menées à travers une démarche globale d'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail. Ce savoir-faire et savoir-être doivent se perpétuer au-delà de la période de formation et s'insérer dans un processus continu et quotidien.