

Gestion du Stress par l'Alimentation et l'Activité Physique GSALAP

Mise à jour le 12 juillet 2021

Objectifs

Promouvoir le bien-être au travail par la Nutrition (Activité Physique et Alimentation)

Public Visé

Personnel santé au travail, animateur(trice)s structures sanitaires et sociales

Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Actualiser ses connaissances en Nutrition (Activité Physique et Alimentation) en termes de gestion du stress
Apprendre à adopter les bonnes habitudes au quotidien pour promouvoir le bien-être
Apporter des outils pédagogiques favorisant une meilleure organisation et une meilleure gestion du stress
Sensibiliser les publics aux exercices de relaxation et respiration

Méthodes et moyens pédagogiques

Vidéo-projection
Support écrit ou informatique
Exposés participatifs
Exercices d'application

Qualification Intervenant(e)(s)

Diététicienne et éducateur médico-sportif

Parcours pédagogique

Démarrer la journée du bon pied :

- Réveil du corps
- Dégustation dirigée suivi d'un petit déjeuner bien être

Cibler l'activité physique, le sommeil et l'alimentation comme piliers de la santé

Définition de la notion de stress :

- Physiologique
- Physique

Aborder le stress dans toutes représentations

Les nutriments et aliments favorisant un bon sommeil et la gestion du stress.

Les outils :

- Gestion du stress
- Gestion du temps
- Relaxation
- Comment travailler efficacement en Open Space

Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel, réalisable en distanciel

Un test de connaissances et de positionnement sera réalisé au début et à la fin de la formation.

Un questionnaire de satisfaction sera administré à l'issue de la formation

Une évaluation à froid sera envoyée 3 mois après la formation

Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 4 semaines avant le début de la formation

Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site internet

<https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>

Institut Pasteur de Lille - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 31 59 000 44 59



Durée

7.00 Heures
1 Jour

Effectif

De 1 à 8 Personnes

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **395.00 HT**
Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : formation@pasteur-lille.fr