

SANTÉ AU TRAVAIL : PARLER D'ALIMENTATION ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mise à jour le 19 janvier 2022

Objectifs

Pouvoir conseiller les salariés sur la thématique Nutrition (Alimentation et Activité Physique).

Public Visé

Médecins et infirmier(e)s des services de santé au travail.

Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Comprendre l'importance du sommeil, de l'activité physique et de l'alimentation dans la santé
Conseiller les salariés sur l'adaptation de l'alimentation aux différents postes et au travail de nuit.
Connaître les méfaits de la sédentarité, et trouver des pistes pour lutter contre.

Méthodes et moyens pédagogiques

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

Qualification Intervenant(e)(s)

Educateur médico-sportif - Diététicienne

Parcours pédagogique

Diététicienne :

- Rappel sur les nouveaux repères de consommation du PNNS (Programme National Nutrition Santé).
- L'horloge biologique.
- Le sommeil.
- Le travail posté, adapter l'alimentation au différents postes.
- Les principes de l'éducation alimentaire, la pédagogie des adultes.
- Travail personnel ou en groupe sur des actions collectives à monter.
- L'entretien individuel : mises en situation.

Educateur médico-sportif :

- La sédentarité : définition, moyens de lutte.
- Bénéfices de l'activité physique.
- Comment mettre en place des activités physiques au travail et en dehors.

La gestion du stress

- Définition du stress.
- Histoire et modélisation du stress par le Syndrome Général d'Adaptation de H. Selye (1936).
- Conséquences physiologiques et physiques liées au stress.
- Représentation du stress (Positif/Négatif ? Mauvais pour la santé ?...).
- Proposition d'une boîte à outil spécifique pour lutter contre le stress quotidien :
- La respiration.
- La visualisation positive ou l'imagerie mentale positive.
- La relaxation dynamique.
- Mise en pratique des outils.

Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel, réalisable en distanciel.

Test de connaissances et de positionnement en début et fin de la formation.

Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation.

Evaluation à froid envoyée 3 mois après la formation.

Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 2 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/>

Durée

14.00 Heures

2 Jours

Effectif

De 3 à 15 Personnes

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **790.00 HT**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : formation@pasteur-lille.fr