

PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ EN MILIEU PROFESSIONNEL

PE91

2 jours (14h) 1 550,00 €^{HT}

Objectifs

Intégrer son activité professionnelle dans son équilibre de vie • Identifier les comportements à risques et les règles d'hygiène de vie permettant de préserver son capital santé

Profil Stagiaire(s)

toute personne désirant comprendre les interactions et les implications du travail sur la santé et acquérir des points de repère pour optimiser son capital santé

Profil animateur(s)

Préventeur en formation santé au travail, consultant en hygiène de vie

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demos.fr



PROGRAMME

Le milieu professionnel : facteur d'équilibre et de déséquilibre pour la santé

La vie professionnelle et ses conséquences sur l'équilibre de vie
Les troubles rencontrés en milieu professionnel : causes ou conséquences
La fatigue engendrée par le travail
Les effets du stress professionnel
Mal de dos et troubles visuels
Gérer son équilibre de vie

Identifier sa situation personnelle en matière de santé au travail

Les spécificités de votre activité professionnelle
Analyse de l'environnement professionnel : conditions de travail
Sensibilité personnelle au stress et à la pression psychologique
Se connaître pour mieux préserver son capital santé : forces et faiblesses physiques et psychologiques

Améliorer son hygiène de vie : repères

Maîtriser et respecter l'équilibre alimentaire : quelques bases
Apprendre à détecter en amont les signes de fatigue
Détecter les mauvaises postures et leurs conséquences
Prévenir les troubles visuels

L'entreprise et la santé de ses salariés

Les nouvelles responsabilités de l'employeur
Conditions de travail et cadre de vie professionnels
Rythme et horaires
Les interlocuteurs santé au sein de l'entreprise
Le rôle de la médecine du travail

Méthodes pédagogiques & Evaluation

Cette formation Santé au Travail, essentiellement interactive, est fondée sur l'implication de chaque participant avec de nombreuses études de cas et exercices individuels
Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Suivi & Evaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :
Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : Tests d'évaluation des acquis, cas pratiques, mises en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ EN MILIEU PROFESSIONNEL

PE91 2 jours (14h) 1 550,00 €^{HT}

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

Ressources pédagogiques

Support de formation, exercices...

Moyens techniques

Nos centres de formation DEMOS, accessibles aux personnes à mobilité réduite, sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de colearning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.