

## Savoir conseiller les salariés sur leur hygiène de vie

Réf : SAFC001

### Évaluation qualitative de fin de stage Formation délivrée en présentiel ou à distance

#### Objectifs de la formation :

Maîtriser les 3 piliers santé et bien-être

Être capable de transmettre à ses employés les principales notions de nutrition, sport santé, gestion du stress et récupération

#### Durée de la formation :

7 heures consécutives ou 3 à 4 séances à distance

#### Niveau requis pour la formation :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

#### Public concerné :

Tout public

#### Les + de la formation :

Parcours de « form'action », les stagiaires sont formés et accompagnés dans la mise en pratique immédiate de la formation dans leurs contextes professionnels

Questionnaire positionnement initial

Nombreux exercices pratiques et repris dans une dynamique de groupe positive et exigeante

Mise en pratique et test individuel

Une formation en groupe de 10 personnes au maximum

Formateur expert préparateur physique professionnel, diplômé d'état (BPJEPS), Certification FMS.

Spécialisation dans la lutte contre les déséquilibres entraînant blessure et TMS

Thérapeute physio nutrition et médecine chinoise, spécialiste cohérence cardiaque

## Savoir conseiller les salariés sur leur hygiène de vie

Réf : SAFC001

### Contenu de la formation :

#### **Module 1 : nutrition : 2h30**

La base d'une alimentation équilibrée et saine ;

Pourquoi les régimes sont-ils mauvais pour la santé ?

Le sucre ennemi public numéro 1 ;

Comment organiser son alimentation dans la journée en fonction de ses horaires et contraintes de travail ;

Sport et perte de poids.

#### **Module 2 : gestion du stress et récupération : 2h30**

Formation à la cohérence cardiaque afin de la maîtriser et enseigner les grands principes.

Imagerie positive

Récupération

#### **Module 3 : sensibilisation au sport santé et lutte contre les TMS : 2H**

Comprendre le mécanisme des TMS

Intérêt des échauffements avant prise de poste dans la baisse du nombre de blessure.

Stretching

Ouverture articulaire et mobilité

Conclusion

Plan d'actions

### Modalités et moyens pédagogiques :

Formation délivrée en présentiel ou à distance (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthodes démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en œuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs PC, tablettes, connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur.

### Tarif :

Consulter le catalogue de notre site web [www.acco-form.fr](http://www.acco-form.fr) ou sur mon compte formation

**Savoir conseiller les salariés sur leur hygiène de vie**  
**Réf : SAFC001**