

AMELIORER LA PERFORMANCE PAR L'HYGIENE DE VIE



Objectif(s)

- Prendre en compte les bases de la santé (sommeil, nutrition, activité physique, détente) ;
- Créer sa feuille de route pour une meilleure santé.



Pré-requis

- Maîtriser la langue française



Public

- Cette formation concerne l'ensemble du personnel de votre établissement ;
- Groupe de 10 personnes au maximum.



Durée et lieu

- 1/2 journée ou 4 ateliers d'1 heure
- Dans vos locaux
- Hybride (présentiel + distanciel)
- Distanciel



Moyen(s) pédagogique(s)

- Apports théoriques : PPT, supports papier ou dématérialisés ;
- Questions / réponses, échanges ;
- Un flyer aide-mémoire sera remis à chaque stagiaire.



Méthode(s) d'évaluation

- Quiz
- Exercices pratiques



Tarif(s)

- Nous consulter - contact@sofrec.net



Programme

INTRODUCTION / Accueil : Présentation de la session et du groupe

- Café d'accueil et de rencontre.

SÉQUENCE 1 : Auto-évaluation de son hygiène de vie actuelle

- Quiz.

SÉQUENCE 2 : Les enjeux des déséquilibres sur sa performance au quotidien

- Les symptômes ;
- Le graphe des déséquilibres et leurs impacts ;
- Mettre le curseur sur la bonne priorité.

SÉQUENCE 3 : Les bases

- Le sommeil :
 - La physiologie du sommeil et son impact sur sa santé et son énergie au quotidien (les différentes phases du sommeil) ;
 - Les conditions à mettre en place pour un bon sommeil ;
 - Le plan d'action individuel.

- La nutrition :
 - Les aliments à favoriser ou à limiter et leurs impacts sur la santé ;
 - Comment manger pour une énergie stable et durable au quotidien.

- L'activité physique :
 - Ses bienfaits sur la santé ;
 - Les différents types d'activités physiques à adopter selon le sexe et l'âge.

- La détente :
 - Les contraintes de la vie privée ou professionnelle qui empêchent de se détendre ;
 - L'importance de la détente sur la santé physique et mentale ;
 - Les préconisations.

CONCLUSION / Synthèse