

DEVELOPPER L'EQUILIBRE ET LA PERFORMANCE AU FEMININ (DISTANCIEL)



Objectif(s)

- Informer, comprendre et gérer les changements hormonaux pour un meilleur équilibre au travail ;
- 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 heure
- Dans vos locaux
- Hybride (présentiel + distanciel)
- Distanciel



Moyen(s) pédagogique(s)

- Apports théoriques : PPT, supports papier ou dématérialisés ;
- Questions/réponses, échanges.



Méthode(s) d'évaluation

- Quiz
- Exercices pratiques



Tarif(s)

- Nous consulter - contact@sofrec.net



Programme

INTRODUCTION / Accueil

SÉQUENCE 1 : Introduction et contexte

- Toutes impactées différemment.

SÉQUENCE 2 : Comprendre les changements hormonaux dans la vie d'une femme

- Péri-ménopause et Ménopause ;
- Les symptômes et les conséquences.

SÉQUENCE 3 : Les solutions

- La médecine traditionnelle ;
- Les médecines douces ;
- Les autres méthodes non invasives.

SÉQUENCE 4 : Les aménagements au travail

- Individuels ;
- Collectifs.

CONCLUSION / Synthèse