

FORMATION GERER NOTRE CAPITAL SANTE



Format : Intra entreprise en présentiel

Type d'action : Acquisition de connaissances à titre personnel. Action ne concourant donc pas au développement des compétences entrant dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle. Formation en développement personnel

Thème : Comment gérer notre capital santé

Niveau formation : Tous niveaux

Notre contact : Amélie Jouchet Tél 02 99 66 46 18

Durée : 1 jour soit 7 heures

Public visé : Toute personne désireuse de s'informer sur les démarches personnelles pour rester en bonne santé

Prérequis : Aucun. Evaluation des connaissances en début de formation

Objectifs : Afin de préserver sur le long terme notre santé, cette formation permet aux apprenants de :

- Apprendre les actions sur le plan professionnel et personnel pour entretenir efficacement notre organisme et notre santé
- Connaitre les dangers de la sédentarité, d'une mauvaise alimentation, du non-respect des rythmes biologiques et du stress chronique

Modalités d'animation et encadrement : Formation assurée par un professionnel de santé (kinésithérapeute, ergothérapeute, ostéopathe). Nos formateurs ont le matériel nécessaire afin d'animer la formation en respectant les consignes d'hygiène et sécurité mis en place par l'entreprise le ou les jours de formations.

Contenu de la formation :

Domaine de compétences 1

Constat et échanges sur l'intérêt de se maintenir en bonne santé

Domaine de compétences 2

➤ **Notions de fonctionnement du corps humain**

Comprendre l'intérêt de l'activité physique

Comprendre l'intérêt d'une alimentation équilibrée

Comprendre l'intérêt du respect des rythmes biologiques

Comprendre l'intérêt de gérer au le stress chronique

Domaine de compétences 3

➤ **Application pratique :**

Pratique de techniques de lever de tensions physique (étirements musculaires) et de lâcher prise (relaxation, respiration)

Méthodes pédagogiques :

Expositive, ludique, démonstrative, participative (pratique gymnique dans la salle de formation). Obligation d'une tenue vestimentaire adaptée aux exercices.

Le formateur est présent pendant tout le déroulé de la formation

Modalités d'évaluation des acquis par la formation :

Quiz oral, en groupe, au début et à la fin de la formation.

Evaluation écrite individuelle pour évaluer la rétention des messages de compréhension

Evaluation écrite d'indice de satisfaction. Recueil des appréciations et réclamations, tour de table

Une attestation de réalisation sera transmise à l'entreprise à l'issue du stage (délai de 1 à 2 semaines).

A charge de l'entreprise de délivrer cette attestation aux apprenants

Accessibilité : En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaitre les moyens mis en place pour l'adaptabilité et l'accessibilité à la formation.

Notre référent Handicap à contacter en cas de besoin : Amélie Jouchet Tél 02 99 66 46 18

Nos partenaires handicap sont référencés sur le site internet www.corpsaccorde.fr

Matériels pédagogiques :

Maquette ludique de la Colonne vertébrale, maquette du trépied vertébral

Vidéo projecteur, vidéos, power point adaptés et actualisés

L'entreprise s'engage à informer (au moins 72 h avant le début de la session) Corps Accordé Formation du matériel mis à disposition (tables, chaises, paper-board, écran ou mur blanc de projection) et de la configuration de la salle de formation compatible avec des démonstrations pratiques et répondant aux normes d'hygiène et de sécurité d'accueil du public (DU conforme et actualisé).

Formateurs :

Pascal Riche - Kinésithérapeute - Ergonome - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Amélie Jouchet** - Ergothérapeute - Ostéopathe - Formatrice en Prévention Santé au travail

ou **Richard Ruau** - Kinésithérapeute - Ergonome - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Jocelyn Le Gouëf** - Kinésithérapeute – Ostéopathe - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Erik Deleau** - Kinésithérapeute - Formateur en Prévention Santé au travail