

# ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ

PRÉSENTIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre l'influence de nos comportements de vie sur notre santé
- Apprendre à équilibrer son alimentation
- Adopter une bonne hygiène du sommeil
- Pratiquer une activité physique adaptée
- Aborder les perturbateurs du quotidien : stress, écrans, produits psychotropes...

## LE PROGRAMME

### Atelier 1 – « Le bonheur est dans l'assiette »

- Les principes d'une alimentation équilibrée
- Les repères nationaux nutrition santé
- Faire ses courses à petit budget
- Comment composer des menus quotidiens

### Atelier 2 – « La santé vient en dormant »

- Que se passe-t-il dans notre corps quand nous dormons ?
- Somnolence ou fatigue : quelle différence ?
- Comment se préparer à s'endormir et à bien dormir
- Comprendre les pictogrammes et les alertes vigilance sur les boîtes de médicaments

### Atelier 3 – « Bouger au quotidien »

- Différencier l'activité physique, le sport et la sédentarité
- Comprendre les recommandations de l'OMS et du PNNS
- Mon dos, mes muscles comment ça marche ?
- Les TMS qu'est-ce que c'est ? Comment s'en prémunir ?
- Apprendre des exercices d'éveil musculaire

### Atelier 4 – « Les perturbateurs du quotidien »

- Le stress : comment ça marche ? Comment s'en prémunir ?
- Alcool, tabac, cannabis : repérer et prévenir une addiction
- Écrans : amis ou ennemis ?

*Cette formation adaptée à tous les salariés aborde les piliers de la santé par des jeux pédagogiques et des outils concrets pour adopter les bons comportements et améliorer son bien-être au quotidien.*

## ATOUTS

- Nombreux jeux pédagogiques
- Passeport individuel pour suivre ses progrès
- Recettes, exercices et fiches pratiques



TARIF  
INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel

### DURÉE

1 journée (7h)



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### INTERVENANT

Infirmière ou formateur expert en santé au travail



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.

