SENSIBILISATION NUTRITION / SOMMEIL

La prévention physique est un tout et l'hygiène de vie de manière générale est un élément majeur pour un bonne santé physique et mentale. Cette sensibilisation aborde les grands principes de la nutrition pour faire le lien entre le contenu de votre assiette et les bénéfices pour votre corps. Nous verrons également comment mieux récupérer par quelques astuces simples sur le sommeil et la respiration.

PUBLIC / PRÉ-REQUIS

Tous les salariés de l'entreprise.
Savoir lire et comprendre le français.

OBJECTIFS (Aptitudes et Compétences)

- Comprendre les effets d'une bonne alimentation sur notre corps
- Optimiser la récupération en améliorant la qualité du sommeil

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1) **Accueil général** (10min)
   Présentation et échanges sur les contraintes physiques vécues au travail
2) **L'alimentation : Pourquoi ?** (30min)
   Définir les objectifs de l'alimentation
   Informations simplifiées sur la physiologie du corps humain
3) **L'alimentation : Quoi ?** (40min)
   Les différents nutriments et leur impact/bénéfice sur le corps
4) **L'alimentation : Comment ?** (50min)
   Outils pratique de mise en place
   Quizz et construction de repas à partir des bases individuelles
5) **Le Sommeil** (20min)
   La complémentarité entre alimentation et sommeil : Les 4 neuromédiateurs importants, leur rôle et comment les trouver.
   Conseils pratique pour améliorer la qualité du sommeil
6) **La Respiration** (30min)
   Initiation à une technique de respiration pour favoriser la récupération, la gestion du stress et de la digestion.
7) **Questions/Réponses**

MÉTHODES MOBILISÉES

Moyens techniques : Paperboard et tapis pour l'atelier sur la respiration si nécessaire

Moyens pédagogiques : Ateliers pratiques, fiche sur le sommeil et fiches pratiques alimentation

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Évaluation de la satisfaction globale.

ORGANISATION / DURÉE

Nb de stagiaires **maximal** conseillé : 10
Formation en présentiel au sein de votre entreprise, prévoir une salle de formation respectant les normes de sécurité, accessible aux personnes à mobilité réduire et suffisamment grande pour tous nos ateliers pratiques, un paperboard et un vidéoprojecteur.

Durée : 3H30

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible au public en situation de handicap, sous réserve d'un entretien préalable afin de prévoir une organisation et un environnement adaptés
Veuillez nous informer de la situation en amont, nous pourrons vous orienter vers nos partenaires spécialisés

FORMATEUR(S)

Une équipe de kinés préventeurs, experte en santé physique, accompagne vos démarches de mieux être au travail

Kinéloire Des kinés à vos côtés

TARIF et délai d’accès

Pour un devis, merci de nous contacter via le site internet, par mail contact@kineloire.fr par téléphone 0251 822 622. Nous reviendrons vers vous sous 7 jours. Calendrier à planifier avec le client. L’action pourra se mettre en place au plus tôt 6 semaines après validation du devis.

Kinéloire
Des kinés à vos côtés