

L'hygiène de vie : Alimentation, Sommeil, Détox, Activités Physiques

Description de la formation

Le module de formation 4 « L'hygiène de vie : Alimentation, Sommeil, Détox, Activités Physiques » vise à prendre part positivement à la dynamique d'une équipe et à contribuer au succès global d'une organisation. Il fait partie de la formation complète « Autonomie bien-être boostez votre potentiel » qui a pour objectif de développer les compétences techniques telles que la gestion de projet. Des compétences relationnelles : communication, travail en équipe, négociation, empathie. Des compétences comportementales : adaptabilité, sens de l'initiative, gestion du stress, rigueur et organisation, esprit critique. Ou encore des compétences en leadership pour les postes d'encadrement : motivation d'équipe, prise de décision, gestion des conflits, gestion de la performance. Ces compétences permettent de favoriser la cohésion, d'améliorer la productivité et le développement de chaque membre. Elles sont également indispensables pour assurer le succès à long terme du salarié dans un environnement professionnel en constante évolution.

Objectifs pédagogiques

- › Identifier les leviers clés du bien-être physique et mental.
- › Intégrer l'impact de l'alimentation, du sommeil, de la détox et de l'activité physique sur la performance professionnelle.
- › Appliquer des outils simples pour améliorer leur énergie, leur concentration et leur gestion du stress.
- › Définir une routine de bien-être durable adaptée à son rythme de vie.
- › Adopter de meilleures habitudes pour réduire fatigue, irritabilité, stress et absentéisme.

Prérequis

- › Aucun.

Modalités pédagogiques

- › **Modalité** : Formation réalisée en présentiel ou en distanciel selon la formule retenue.
- › **Méthode** : La formation se déroule entre 50% de théorie et 50% de pratique. Le formateur partage des points théoriques et des cas concrets, lance des discussions et échanges entre les stagiaires et propose des jeux / outils en relation avec le contenu et des mises en pratique.
- › **Support de formation** : Un livret est remis au stagiaire à l'issue de la formation, dans lequel se trouvera les points clés de la formation ainsi que les exercices pratiques réalisés.

Modalités techniques

- › En format présentiel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'un vidéoprojecteur (ou TV), de tableaux blancs et de jeux / d'outils pédagogiques.
- › En format présentiel, le stagiaire n'a besoin d'aucun support particulier pour suivre la formation.
- › En format distanciel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'une plateforme de visioconférence et d'outils collaboratifs numériques.
- › En format distanciel, le stagiaire a besoin d'avoir une bonne connexion internet et d'un ordinateur équipé d'une webcam et d'un micro.

Code

DEP230

Durée

1 jour (7 heures)

Nombre de participants

Entre 4 (minimum) et 12 (maximum) participants.

Profil des stagiaires

Collaborateurs et Managers

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation.

Accessibilité

Accessible pour les personnes en situation de handicap et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la formation).

Modalités et délais d'accès

10 jours minimum avant la formation pour une demande de prise en charge.

Modalités de suivi et d'évaluation

- › Evaluation préalable.
- › Evaluation de fin de formation sous forme de test (QCM) afin de valider l'acquisition des compétences et des connaissances.
- › Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.
- › Feuille d'émargement signée par le(s) stagiaire(s) et le formateur, par demi-journée de formation.
- › Attestation de fin de formation.
- › Evaluation de suivi à froid (+ 1 mois).

Intervenant

Séverine est **formatrice et enseignante spécialisée dans le domaine du bien-être au travail** depuis plusieurs années. Elle accompagne à tous les niveaux de l'organisation et est passionnée par le bien-être et les relations humaines.

Tarifs

- › Interentreprises : sur demande
- › Intra-entreprise : 990 € HT

Contenu de la formation

JOUR 01

INTRODUCTION

- › Accueil des stagiaires
- › Présentation des objectifs pédagogiques et du déroulement de la formation
- › Tour de table + mise en condition mentale

ALIMENTATION PLEINE SANTE : COMMENT MANGER POUR BOOSTER SA MOTIVATION, SON ENERGIE ET SA CONCENTRATION AU TRAVAIL ?

- › Les familles d'aliments, les macros et micros-nutriments, les notions importantes.
- › Déconstructions de 9 règles imposées par la société
- › Mise en pratique : composer son "assiette pleine santé". Création du "plan repas énergie" pour une semaine de travail. Exercice de lecture d'étiquettes.

SOMMEIL : DORMIR MIEUX POUR ETRE PLUS PERFORMANT, CONCENTRE ET SEREIN

- › Rôle du sommeil dans la récupération physique & mentale.
- › Pourquoi on dort mal ?
- › Comprendre les cycles du sommeil.
- › Les erreurs courantes.
- › Mise en pratique de 4 outils concrets et faciles à mettre en place.

DETOX : ALLEGER LE CORPS POUR GAGNER EN ENERGIE, CLARTE MENTALE ET RESISTANCE AU STRESS

- › Pourquoi le corps s'encrasse
- › Le rôle du foie, des reins, du système lymphatique.
- › Détox vs régimes restrictifs : démystification.
- › Aliments détox naturels.
- › Lien entre inflammation → fatigue → performance réduite.
- › Mise en pratique de 3 outils concrets et faciles à mettre en place.

ACTIVITE PHYSIQUE : BOUGER PLUS POUR AUGMENTER L'ENERGIE, DIMINUER LE STRESS ET AMELIORER LA POSTURE AU TRAVAIL

- › Les impacts de la sédentarité : douleurs, fatigue, perte de motivation.
- › Comment l'activité physique améliore la performance cognitive.
- › Mieux gérer le stress grâce au mouvement.
- › Posture & respiration : les clés d'un corps efficace.
- › Mise en pratique de 3 outils concrets et faciles à mettre en place : routine, exercices, planification.

CONCLUSION

IHMISEN

SAS au capital de 2.000 euros | Siège social : 5 impasse du Carlit 31490 Léguevin | N° SIRET : 91274766400015
N° TVA : FR31912747664 | Code APE : 7022Z | NDA : 76311232431 (auprès du préfet de région Occitanie)
+33 (0)6 88 28 29 62 | <https://www.ihmisen.com/>