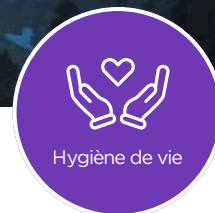


Les 4 piliers d'une bonne hygiène de vie



FORMAT

Interentreprises / présentiel

INTERVENANT

Infirmiers(ères)
en Santé au Travail

TAILLE DU GROUPE

6 à 12 personnes

LIEU

Reims Santé au Travail
ou à définir

DURÉE

2h30

COÛT

Inclus dans vos cotisations
en interentreprises
En intra : sur demande



Public concerné

- Salariés inscrits sur le portail adhérent



Objectifs

- **Activité physique** : Comprendre son importance et favoriser sa mise en place au quotidien
- **Alimentation** : Connaître les principes d'une alimentation équilibrée et disposer d'outils pour faire les bons choix
- **Sommeil** : Comprendre le mécanisme du sommeil et améliorer sa qualité au quotidien
- **Stress** : Identifier ses sources et savoir agir pour en réduire l'impact



Programme

- Définitions des concepts clés
- Identification des risques et des conséquences d'une hygiène de vie perturbée
- Présentation des bienfaits et avantages d'un mode de vie équilibré
- Analyse des obstacles au quotidien et stratégies pour les surmonter



Méthodes pédagogiques

- Diaporama
- Méthode participative basée sur les échanges au sein du groupe
- Quiz