

JOURNÉE CAPITAL SANTÉ

PRÉREQUIS

Aucun prérequis exigé

PUBLIC

- Tout public
- Environ 10 participants

DURÉE

1 jour (7h)

OBJECTIFS :

- ◇ Améliorer son hygiène de vie.
- ◇ Préciser ses habitudes alimentaires.
- ◇ Comprendre les règles d'une alimentation saine.
- ◇ Découvrir les mécanismes du sommeil.
- ◇ Acquérir les techniques de récupération et de relaxation.
- ◇ Comprendre la nécessité de l'entretien physique.
- ◇ Prendre conscience de l'importance de la médecine préventive.

INTERVENANT

Professionnel de la santé

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Etablissement d'un bilan corporel des participants et programme d'exercices personnalisés.
- Remise d'un livret stagiaire.
- Validation des acquis, remise d'une attestation de fin de stage.

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

Les impacts des rythmes de travail atypiques sur la santé.

Le sommeil : un dérèglement des rythmes

- Rythmes biologiques et vigilance.

Alimentation :

- Régularité et modalité des repas.
- Quantifier son alimentation.
- Améliorer son hygiène alimentaire.
- Eviter les excès et les produits néfastes.
- Informations complémentaires.

Bilan personnalisé

Importance de la médecine préventive :

- Les examens à ne pas négliger.
- Les facteurs de risque.

Exercices détente

Sommeil :

- Importance et mécanisme du sommeil.
- Les cycles, le sommeil lent et paradoxal.
- Connaître son propre sommeil.
- Conseils de compensation.

Reprise de l'activité physique :

- Modalités de reprise d'une activité.
- L'activité physique complète : assouplissement, cardio et musculation.
- Sport et dépense énergétique.
- Bilan, exercices et conseils personnalisés.

Conclusion, tour de table

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.
- Bilan personnalisé