

# QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL : PRÉVENTION SANTÉ ET NUTRITION



INTRA



SUR SITE

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

1 jour

## TARIF HT

Nous consulter

## PUBLIC CONCERNÉ

Personnel ayant des horaires décalés

## INTRODUCTION

Une alimentation équilibrée est un gage de bonne santé et contribue au bien-être de chaque individu. La nutrition est également une science regroupant plusieurs disciplines facilitant la compréhension des conseils alimentaires, de façon à permettre aux individus de rester en bonne santé. Une partie de ce que nous mangeons quotidiennement est utilisé pour la construction et le maintien dans un bon état des cellules composant notre organisme.

## CONTENU DU PROGRAMME

- > Présentation synthétique de la naturopathie, prévention et éducation à la santé
- > Protéger et soutenir sa vitalité : tonicité, concentration, initiatives...
- > Identifier les principales contraintes rencontrées au travail (partage collectif des questionnaires envoyés en amont de la formation)
- > les cycles de sommeil et l'impact sur la santé : décalages horaires et alimentation à favoriser, l'importance de la mélatonine  
Cas pratiques : suis-je en manque de mélatonine ?
- > Mettre en place les moyens et stratégies pour lutter contre la fatigue sur le poste de travail (identifier les symptômes)
- > Présentation des ressources et du carnet de route : mise en pratique

## INTERVENANT

Naturopathe.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- > Apports méthodologiques, partage collectif
- > Ateliers
- > Remise du support de formation et du carnet de route personnalisé pour chaque participant

## EVALUATION

QCM.

LE CONTENU DU PROGRAMME  
PEUT S'ADAPTER EN FONCTION  
DU BESOIN DE L'ENTREPRISE  
DE VOTRE DOCUMENT UNIQUE  
ET DE VOTRE SITE, EN INTRA

Inscription par mail ou par téléphone (délai minimum de 15 jours) → **Alexandra MARTIN**  
formation@aquitainechimiedurable.fr / 05 56 29 00 07 / 07 79 95 86 61