

LA NUTRITION: AXE DE PRÉVENTION ET DE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

► RH03



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

1 jour



TARIF HT

480 € HT adhérent France
Chimie Nouvelle-Aquitaine

530 € HT non-adhérent



PUBLIC CONCERNÉ

- Personnel ayant des horaires décalés

OBJECTIFS

Acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour comprendre et appliquer les principes de la nutrition et de la naturopathie dans un contexte professionnel

CAPACITÉ DU STAGIAIRE AU TERME DE LA FORMATION

Identifier les facteurs influençant sa vitalité et son bien-être au travail, notamment en lien avec l'alimentation et les cycles de sommeil. Il pourra reconnaître les signes de fatigue, appliquer des stratégies naturopathiques pour y remédier, et mettre en place des actions concrètes pour maintenir une bonne santé et optimiser sa performance professionnelle

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 employés 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 pratique : 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

ÉVALUATION

- › QCM

CONTACT

Inscription par mail ou par téléphone → Serge Ejtminowicz
formation@acd-na.fr / 05 56 29 00 07 / 07 79 68 36 90