SKILLS CAMPUS
Training & Certification Center

Préserver son capital santé en milieu professionnel

-Réference: **DP-47** -Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Adopter de bons comportements alimentaires
- Respecter ses rythmes biologiques et son sommeil
- Réduire sa fatigue par de bonnes postures au travail
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques
- Comprendre les facteurs de stress et les émotions
- Développer une attitude positive

A qui s'adesse cette formation ?

POUR QUI :

- Toute personne désirant être acteur de sa propre prévention et acquérir des automatismes de bien-être physique, émotionnel et psychique.

Programme

- **Clarification de la notion de santé**
  - Définition de l'OMS : la santé n'est pas l'absence de maladie.
  - La notion de bien-être.
  - Identifier ses besoins.
  - Repérer ses modes de fonctionnement à risques.
  - Réflexion collective Echange collectif sur les comportements pouvant être nuisibles à son équilibre personnel.
- **Améliorer ses comportements alimentaires**
  - Adopter de bonnes habitudes.
  - Equilibrer son alimentation.
  - Le rôle des vitamines dans la défense de l'organisme.
  - Garder la dimension du plaisir.

Programme

- Les addictions.
- Etude de cas Composition de menus en fonction des besoins et des contraintes de chacun.

- **Connaître ses rythmes biologiques et le mécanisme du sommeil**
  - Rythmes biologiques et temps de travail.
  - Détecter les signes de fatigue.
  - Amis et ennemis du sommeil, les règles à respecter.
  - Exercice: Exercices relaxants et régénérateurs.
- **Améliorer ses postures au travail**
  - Développer sa perception kinesthésique.
  - Les bonnes postures.
  - Améliorer sa position assise.
  - Eliminer les tensions pour réduire la fatigue.
  - L'impact des nouvelles technologies.
  - Exercice: Détecter les tensions et les éliminer.
- **Prévenir les troubles musculo-squelettiques**
  - Identifier les signes les plus courants.
  - Agir avec moins d'effort et plus d'efficacité.
  - Prévenir les troubles visuels.
  - Exercice: Assouplissement des articulations.
- **Gérer le stress**
  - Comprendre le stress et ses impacts sur la santé.
  - Identifier les facteurs de stress et son profil.
  - Savoir dire non.
  - Exercice: Exercices d'ancrage, de mobilité et de respiration.
  - Jeux de rôles pour apprendre à dire non de manière efficace.
- **Apprivoiser mes émotions**
  - Reconnaître mes émotions et leur donner du sens.
  - Exprimer les émotions de manière appropriée.
  - Jeu de rôle Identifier des situations où les émotions génèrent du stress.
  - Les canaliser et les exprimer de manière appropriée.

Programme

- **Adopter une attitude positive et confiante**
  - L'impact des pensées positives.
  - Comment cultiver les pensées positives.
  - Renforcer la confiance en soi.
  - Exercice: Exercices issus du training d'acteur pour renforcer la confiance en soi.

(+212) 5 22 27 99 01

(+212) 6 60 10 42 56

Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7éme étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc