

ATELIER / FORMATION

Qualité de vie au travail et bien-être

Gestion du stress, alimentation et hygiène de vie

INTRA

**Public**

Tout agent

**Prérequis**

Aucun

**Objectifs**

- Se relaxer et savoir utiliser les outils adaptés à la situation
- Identifier et comprendre les mécanismes de son stress
- Créer sa propre hygiène de vie
- Acquérir des comportements adaptés en situations sensibles

**Prix**

Formation spécial INTRA
Prix sur demande

Formations-Ateliers au choix

Construction d'un parcours sur-mesure

FORMATION 1

Gestion du stress

- Comprendre les mécanismes du stress pouvant agir sur sa santé
- Connaître les différentes solutions, plans d'action, techniques adaptées de gestion du stress
- Pratiquer des exercices divers de détente
- Définir son programme personnalisé pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien
- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée

FORMATION 2

Alimentation performante

- Rappels sur les mécanismes du stress pouvant agir sur sa santé,
- Comprendre l'influence de l'alimentation (aliments et façon de s'alimenter) sur la santé et sur le stress
- Faire la distinction entre alimentation et nutrition
- Identifier les addictions alimentaires et comment les prendre en charge
- Connaître les « aliments anti-stress »
- Définir son alimentation personnalisée

FORMATION 3

Hygiène de vie

- Comprendre l'influence de la prise de soin de soi sur sa santé, ses performances et sa vie
- L'hygiène de vie, c'est quoi ?
- Le sommeil : pourquoi et comment bien dormir ?
- L'alimentation : pourquoi et comment bien se nourrir ?
- L'activité physique : pourquoi et comment se mettre en mouvement ?
- L'activité intellectuelle : pourquoi et comment penser sereinement ?
- Mon programme personnalisé : passer à l'action.