

**La Prévention Santé au travail : habitudes, hygiène de vie pour une meilleure qualité de vie dans le cadre de la prise en charge de la dépendance**

**Présentation :**

La santé au travail est aujourd'hui devenue un véritable enjeu de société. De ce fait, la mise en œuvre d'une politique de santé au travail permet de prévenir des risques plus importants tels que des arrêts de travail liés à l'activité professionnelle et d'alléger le compte « pénibilité » des salariés. Agir sur la santé et la qualité de l'environnement de travail des salariés, c'est aussi aider tous les collaborateurs à adopter les bons gestes, les bonnes attitudes en matière d'alimentation. Cette formation vise à ce que chaque salarié au sein de l'entreprise soit acteur de la prévention en étant sensibilisé aux risques propres à sa santé.

---

**Objectifs pédagogiques, aptitudes et compétences professionnelles visés :**

- Réussir à s'inscrire dans une démarche d'acteur de sa prévention Santé
- Connaître les situations à risque au travail et savoir les prévenir
- Savoir appréhender les clés qui permettent d'acquérir des habitudes alimentaires adaptées, une bonne hygiène de vie pour gagner en épanouissement tant au niveau personnel que professionnel
- Découvrir et expérimenter les bons gestes physiques nécessaires à une posture adaptée en lien avec sa pratique quotidienne

---

**Public visé :** tous les collaborateurs de l'entreprise

**Intervenant :** Cyrielle Payet-Revest, Kinésithérapeute, formatrice

**Prérequis :** aucun

**Organisation de la formation :** 1 journée

**Horaires :** 9h à 12h30 et 13h30 à 17h00

**Durée de la formation :** 7 heures

**Effectif :** 6 personnes au minimum et 12 personnes au maximum

**PSH :** accessibilité des locaux pour les personnes à mobilité réduite

**Tarif :**

**Formation Intra :** Contactez-nous

**Formation Inter :** 220 € TTC net de Taxe par jour et participant

---

**Programme de formation :**

Cette action de formation est animée en présentiel ou en FOAD "formation ouverte et/ou à distance"

**Matin :**

- ❖ Accueil des participants, recueil de leurs attentes et présentation du programme de formation
- ❖ Positionnement des participants sur le sujet : questions, niveau de connaissance, leurs représentations
- ❖ Réflexion sur les situations à risque de TMS au travail

**SAINTBIOSE Sasu - 3 Allée de l'économie - 67370 WIWERSHEIM**

**Tél : 06 51 15 91 22 E-mail : [saintbiose@yahoo.com](mailto:saintbiose@yahoo.com) - [www.saintbiose.com](http://www.saintbiose.com) -**

**SIRET : 822 795 308 00029 Code APE 8690 F**

**Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 44 67 05867 67 auprès du Préfet de la région GRAND EST  
Référencement DATADOCK et certification QUALIOP1**

**La Prévention Santé au travail : habitudes, hygiène de vie pour une meilleure qualité de vie dans le cadre de la prise en charge de la dépendance**

- ❖ Mise en pratique d'une organisation de poste de travail
- ❖ Réflexion sur les parties du corps les plus sollicitées
- ❖ Apprentissage des gestes - postures - étirements (Mise en pratique)
- ❖ Effets de la sédentarité sur la santé - Intérêt des pauses actives

**Après Midi**

- ❖ Comprendre l'importance de la respiration (ressenti du corps / mise en pratique)
- ❖ Apprentissage d'automassage
- ❖ Sensibilisation à une alimentation adaptée pour limiter l'apparition des TMS
- ❖ Sensibilisation aux notions de sommeil
- ❖ Élaboration d'un plan d'action individuel : transférabilité des apprentissages dans sa pratique professionnelle
- ❖ Évaluation qualitative de la formation

---

**Méthodes pédagogiques et techniques : pédagogie active et participative**

La formation est construite afin de susciter l'intérêt et l'implication des stagiaires. Ils participent activement au déroulement de la formation : jeux de rôles, débats, échanges autour des expériences. Les contenus théoriques se dévoilent au fur et mesure des questions suscitées chez les stagiaires

- Accueil des stagiaires dans une salle de formation
- Apports théoriques et pratiques avec pédagogie active
- Document pédagogique
- Powerpoint
- Paperboard
- Analyse des pratiques individuelles et collectives
- Exercices de mises en situation en groupe

**Mise en œuvre de moyens de compensation du handicap :**

Saintbiose demande à être informé sur les situations de handicap des stagiaires afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, et de prendre en compte les moyens de compensation du handicap.

**Référent Handicap :** Mme Werschner Sylvie 06 51 15 91 22

---

**Modalités d'évaluation et de suivi :**

- ❖ Recueil des attentes des stagiaires et confrontation aux objectifs de la formation
  - ❖ Évaluation des connaissances de stagiaires en début et en fin de formation
  - ❖ Émargement des feuilles de présence
  - ❖ Questionnaire d'évaluation de la formation portant sur l'atteinte de objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis
  - ❖ A distance de la formation : analyse de la transférabilité des connaissances dans la pratique individuelle et collective par le biais d'un questionnaire adressé au service formation, et lors de l'entretien professionnel du stagiaire.
-