**Ecole de Gestion des Risques**
31-41 rue de Fourny
78530 Buc

# Hygiène de vie et qualité de vie au travail

**Durée:** 3.50 heures ( jours)

**Profils des apprenants**

- Cette formation s'adresse aux nouveaux collaborateurs, pour les aider à prendre soin de leur santé et de leur équilibre de vie.

**Prérequis**

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

**Qualité et indicateurs de résultats**

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques pour la santé et la sécurité liés aux gestes et postures
- Intégrer des exercices physiques dans les routines de travail
- Se sensibiliser à l'ergonomie (manipulation correcte)
- Identifier des signes de fatigue, de stress et les gérer
- Intégrer les enjeux de la santé globale dans sa vie professionnelle

## Contenu de la formation

- Relations humaines (préparation mentale)
    - Emotions, stress, concentration, motivation
    - Les outils de préparation mentale : imagerie mentale, estime de soi et confiance en soi
    - Cohésion et camaraderie
- Environnement matériel et immatériel (postural)
- Hygiènes de vie (3 équilibres : efforts, récupération, alimentation)
    - Equilibre des efforts : renforcement des muscles responsables de la posture, muscles antagonistes, déséquilibre, analyse, compensation, et rééquilibrage.
    - Equilibre des repos : posture économique.
    - Travail sur le mental et les techniques de récupération : sommeil, étirements, massages et automassages.
    - Equilibres alimentaires : base de l'alimentation, métabolisme basal, apport nutritionnel en fonction des besoins d'effort.
    - Conseil d'équilibre sur une hygiène de vie basée sur des habitudes alimentaires.
- La QVT prise en compte avec son système hiérarchique
- Les TMS au travail : le sport comme outil de prévention
    - Amélioration des postures via le tonus musculaire
    - Travail sur les déséquilibres musculaires
    - Elaboration d'échauffement personnalisé en fonction des gestes « répétés » des ouvriers

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

4 consultants internes
15 consultants externes

### Moyens pédagogiques et techniques

- Cette formation est réalisée en présentiel.

### Modalités d'évaluation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- L'évaluation se fait sous forme d'auto-évaluation, mesurant l'évolution de maîtrise des compétences. Un certificat de réalisation est délivré par l'organisme formateur.

**Prix** : 0.00 €