

# Formation Référent « bien-être au travail »

## Programme synthétique

des mercredi 18 et jeudi 19 septembre 2019 de 9h à 17h



- **1<sup>e</sup> jour – STRESS** - objectif : être capable d'identifier son stress, d'en comprendre les origines et le mécanisme afin de mieux le gérer dans la vie quotidienne.
- **1<sup>e</sup> jour – SOMMEIL** - objectif : être capable d'identifier ses rythmes biologiques, découvrir ses mécanismes du sommeil pour mieux le gérer, connaître les règles hygiéno-diététiques afin d'améliorer sa vigilance au travail.
- **1<sup>e</sup> jour – ACTIVITE PHYSIQUE** – objectif : prendre conscience de ses habitudes et repérer ses freins à l'activité physique régulière.
- **2<sup>e</sup> jour – TABAC** - objectif : Faire prendre conscience aux fumeurs de l'impact du tabagisme sur leur santé, des bénéfices de l'arrêt et leur montrer qu'il existe de nombreuses solutions pour les accompagner dans cette démarche.
- **2<sup>e</sup> jour – ECRANS** - objectif : découvrir la physiologie de l'œil et les grands principes de la vision afin d'être en mesure de protéger sa vue et d'acquérir les bons réflexes dans le cadre professionnel (travail sur écran).

### **Méthode pédagogique :**

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques – individuels ou en groupe – entraînant l'implication de chacun, et de tests
  - Temps de parole, échanges entre participants, exercices de relaxation
  - Remise de documentation
  - Tests de mesure, d'évaluation
  - Exercices de relaxation, de visualisation
- 
- ➔ Evaluation des connaissances à chaque acquisition par une pratique directe réalisée en binôme
  - ➔ Validation des acquis par questionnaire
  - ➔ Appréciation individuelle du stage