



SMV

Formation Audit Conseil

PREVENTION - SECURITE

PRESERVER AU QUOTIDIEN SON CAPITAL SANTÉ EN MILIEU PROFESSIONNEL

DUREE :
2 jours

PUBLIC :
Toute personne désirant comprendre les interactions et les implications du travail sur la santé et acquérir des points de repère pour optimiser son capital santé

PREREQUIS :
Aucun

**MOYENS
PEDAGOGIQUES :**
*Nombreuses études de cas et exercices individuels
Moyens humains :
Formateur expert dans le domaine*

NOTRE PLUS :
SMV ACADEMY
Notre formateur vous accompagne avant, pendant et après la formation

LE MILIEU PROFESSIONNEL : FACTEUR D'EQUILIBRE ET DE DESEQUILIBRE POUR LA SANTE

- ▶ La vie professionnelle et ses conséquences sur l'équilibre de vie
- ▶ Les troubles rencontrés en milieu professionnel : causes ou conséquences
- ▶ La fatigue engendrée par le travail
- ▶ Les effets du stress professionnel
- ▶ Mal de dos et troubles visuels
- ▶ Gérer son équilibre de vie

IDENTIFIER SA SITUATION PERSONNELLE EN MATIERE DE SANTE AU TRAVAIL

- ▶ Les spécificités de votre activité professionnelle
- ▶ Analyse de l'environnement professionnel : conditions de travail
- ▶ Sensibilité personnelle au stress et à la pression psychologique
- ▶ Se connaître pour mieux préserver son capital santé : forces et faiblesses physiques et psychologiques

AMELIORER SON HYGIENE DE VIE : REPERES

- ▶ Maîtriser et respecter l'équilibre alimentaire : quelques bases
- ▶ Apprendre à détecter en amont les signes de fatigue
- ▶ Détecter les mauvaises postures et leurs conséquences
- ▶ Prévenir les troubles visuels

L'ENTREPRISE ET LA SANTE DE SES SALARIES

- ▶ Les nouvelles responsabilités de l'employeur
- ▶ Conditions de travail et cadre de vie professionnels
- ▶ Rythme et horaires
- ▶ Les interlocuteurs santé au sein de l'entreprise
- ▶ Le rôle de la médecine du travail

• Evaluation de fin de formation

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Intégrer son activité professionnelle dans son équilibre de vie
- Identifier les comportements à risques et les règles d'hygiène de vie permettant de préserver son capital santé

V1. 8/12/2021