

Intitulé de la formation **Les fondamentaux des bases physiologiques**

Domaine Efficacité professionnelle – Connaissance de soi et des autres Version 02/2024

Éligible CPF Non Oui

Objectifs


Objectif de la formation


Connaître les bases physiologiques du corps humain et devenir acteur de ma santé

Objectifs pédagogiques (Être capable de...)

- Prendre conscience des besoins physiologiques fondamentaux pour les optimiser,
- Faire le lien entre besoins physiologiques fondamentaux et QVT afin de préserver l'intégrité physique.

 **Durée :** 1 j de formation **Modalité :** Présentiel **Effectif :** De 4 à 10 personnes
soit **7h par stagiaire**


 **Accessibilité** Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.

 **Public concerné**


- Toute personne souhaitant développer ses connaissances en lien avec la santé globale pour plus d'efficacité au travail et le bien-être

 **Prérequis et niveau d'entrée**

- Aucun

 **Moyens et méthodes pédagogiques**

- En début de formation, le formateur validera les attentes de chaque bénéficiaire pour une adaptation éventuelle,
- Parcours pédagogique alternant théorie et pratique (exercices et exemples concrets),
- Le formateur utilise son expérience de masseur-kinésithérapeute spécialiste Prévention Santé et QVT pour transmettre et adapter ses conseils,
- Utilisation de supports audiovisuels.

 **Évaluation**

De la satisfaction du module par le stagiaire

- Questionnaire écrit

Des acquis du stagiaire

Type d'évaluation :

- QCM

Barème d'évaluation :

- Acquis (plus de 80% de réponses exactes)
- En cours d'acquisition (de 50 à 79%)
- À consolider (moins de 50% de réponses exactes)

 **Qualité et profil de l'animateur**

- Animateur spécialisé intervenant pour le compte de CAMPUS XII^e AVENUE

 **Sanction de la formation**

- **Attestation individuelle d'assiduité et de fin de formation**

Contenu de formation

½ JOURNEE N°1

PRESENTATION / EVALUATION – 0H30

- Echanges autour de la Santé, parcours, expression des besoins



 Sous l'égide du Conseil Régional et de l'Agefiph, notre organisme de formation a signé la charte pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

EESC BUSINESS CAMPUS 12 - CAMPUS XII^e AVENUE
N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - **SIRET :** 900 038 167 00012
Siège social : CAMPUS XII^e AVENUE Cité de l'Entreprise et de la Formation
 5 rue de Bruxelles BP 3349 12033 RODEZ Cedex 9
Site de Rodez : 5, rue de Bruxelles - **Site de Millau :** 38 boulevard de l'Ayrolle
Tél : 05 65 77 77 00 **Mail :** fpc@campus12avenue.fr **Web :** www.campus12avenue.fr

Programme de formation

LA SANTE DANS SA GLOBALITE - 0H30

- Notion de besoins fondamentaux et prise de conscience de l'intérêt de la prévention
- Définition, impact et facteurs favorisant des TMS
- Eléments de compréhension au sujet de l'équilibre acido-basique et notion de seuil

L'HYDRATATION - 0H30

- Rôle de l'eau dans l'organisme
- Conséquences d'une déshydratation (douleurs, pathologies, problèmes de dos...)
- Savoir reconnaître les signes d'une déshydratation
- Savoir s'adapter aux besoins du quotidien (quantité, qualité)

LA RESPIRATION - 1H30

- Pourquoi et comment optimiser la respiration physiologique ?
- Prise de conscience et exercices spécifiques
- Lien avec les activités, le bien-être
- Lien avec les gestes et postures, la prévention des TMS

LE MOUVEMENT AU SERVICE DE LA PREVENTION - 0H30

- Retour aux sources
- Quelles activités privilégier et exemples de routines en lien avec manutention/QVT

½ JOURNEE N°2

NUTRITION SANTE AU QUOTIDIEN - 2H00

- Faire le point sur quelques idées reçues
- Théorie de l'encrassage
- La Santé conditionnées par la mastication et l'équilibre intestinal
- La Qualité nutritionnelle conditionnée par l'origine du produit et la préparation
- Exemples pratiques avec 4 groupes d'aliments

THEME AU CHOIX DU GROUPE : SOMMEIL OU LACHER PRISE - 0H30

- Echanges, physiologie, liens avec la santé, exercices et routines

SYNTHESE - 0H30

- Faire le lien entre besoins physiologiques fondamentaux, TMS et QVT (donner du sens)
- Pallier à une situation inadaptée en gestes et postures (faire le point)
- Sensibilisation à la transmission des acquis (valider pour soi, partage, motivation...)
- Aide à l'élaboration d'un projet « acteur de ma santé » (individuel, binôme ou groupe)

QUESTIONS DIVERSES ET EVALUATION - 0H30

Contact formation

<input type="checkbox"/>	Lionel DÉLÉRIS – 05 65 75 56 99 – l.deleris@campus12avenue.fr	Site de Rodez – intra et sur-mesure
<input type="checkbox"/>	Anne JEANJEAN – 05 65 59 59 03 – a.jeanjean@campus12avenue.fr	Site de Millau – inter, intra et sur-mesure
<input type="checkbox"/>	Céline LONGUET – 05 65 75 56 77 – c.longuet@campus12avenue.fr	Site de Rodez – inter
<input type="checkbox"/>	Amélie MOULY – 05 65 75 56 84 – a.mouly@campus12avenue.fr	Site de Rodez – intra et sur-mesure



Sous l'égide du Conseil Régional et de l'Agefiph, notre organisme de formation a signé la charte pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

EEESC BUSINESS CAMPUS 12 - CAMPUS XII^e AVENUE
N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - **SIRET :** 900 038 167 00012
Siège social : CAMPUS XII^e AVENUE Cité de l'Entreprise et de la Formation
 5 rue de Bruxelles BP 3349 12033 RODEZ Cedex 9
Site de Rodez : 5, rue de Bruxelles - **Site de Millau :** 38 boulevard de l'Ayrolle
Tél : 05 65 77 77 00 **Mail :** fpc@campus12avenue.fr **Web :** www.campus12avenue.fr