

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

1/2 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

- ☐ Lionel DÉLÉRIS – 05 65 75 56 99 – l.deleris@campus12avenue.fr
- ☐ Anne JEANJEAN – 05 65 59 59 03 – a.jeanjean@campus12avenue.fr
- ☐ Céline LONGUET – 05 65 75 56 77 – c.longuet@campus12avenue.fr
- ☐ Amélie MOULY – 05 65 75 56 84 – a.mouly@campus12avenue.fr

Site de Rodez – intra et sur-mesure
 Site de Millau – inter, intra et sur-mesure
 Site de Rodez – inter
 Site de Rodez – intra et sur-mesure



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