

Programme de formation

Intitulé de la formation Acteur de ma santé : mes besoins, mon quotidien optimisé

Domaine Efficacité professionnelle – Connaissance de soi et des autres

Version 01/2025

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...)

- Connaître les besoins physiologiques fondamentaux pour les optimiser,
- Comprendre le lien entre besoins physiologiques fondamentaux et QVT afin de préserver l'intégrité physique.



Durée : 1 j de formation
soit **7h par stagiaire**

Modalité : Présentiel

Effectif : De 1 à 10 personnes



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

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

fpc@campus12avenue.fr

Site de Rodez : 05 65 77 77 00

Site de Millau : 05 65 59 59 03

Sur Internet :

