



# Programme de formation

## ATELIER « PRESERVER SON CAPITAL SANTE »

### Le but de la formation

**Protéger le Capital santé des opérateurs et techniciens.**

### Les objectifs de la formation

1. Prendre conscience de l'impact néfaste de nos facteurs comportementaux à risque sur notre Capital santé.
2. Adopter des changements et modifications dans nos comportements et notre hygiène de vie.

### Les contenus de la formation

#### Pendant la formation

#### Notre hygiène de vie ?

- Se poser les bonnes questions sur l'hygiène de vie.
- Faire le point sur notre hygiène de vie.
- Quelles incidences sur mon Capital santé ?
- Découvrir les leviers sur lesquels agir : test.
  - Les effets du tabac.
  - Les effets du manque d'activité physique.
  - Les effets du manque de sommeil.
  - Les effets des médicaments.
  - Les incidences d'une mauvaise hygiène de vie sur les comportements quotidiens.
- Déterminer les axes d'amélioration possibles.

#### Nos états subis

- Définition.
- Les principaux états subis.
- Différence entre états subis et états choisis.
- Identifier ses propres états subis pour agir dessus.
  - La fatigue,



- L'empressement,
- Les états émotionnels,
- L'excès de confiance.
- Découvrir ses états subis du moment : test.
- Découvrir l'impact de l'hygiène de vie sur les états subis.
- Le jeu de la balle : découvrir l'influence de nos états subis sur nos comportements quotidiens.

### Nos comportements à risque

- L'origine de nos comportements dangereux.
- Identifier les principaux comportements dangereux.
  - La distraction visuelle,
  - Les déplacements à risque,
  - La grande décontraction (non vigilance),
  - Défaut de stabilité ou de prise.

### Agir en prévention

- Quelles solutions s'offrent à nous ?
- Agir sur notre hygiène de vie pour diminuer l'impact sur notre Capital santé :
  - Limiter la consommation d'alcool, drogues, tabacs, médicaments,
  - Favoriser l'activité physique : les bienfaits,
  - Favoriser le sommeil pour une récupération physique et mentale : le cycle du sommeil, les bienfaits du sommeil, conseils pour mieux s'endormir,
  - Manger équilibré pour préserver notre Capital santé,
  - La respiration abdominale et la relaxation.
- Gestes et postures :
  - Les gestes et manipulations quotidiennes des participants : quelles parties du corps sollicitées ? Les impacts potentiels,
  - La colonne vertébrale, constitution, pathologie,
  - Les principes de base.

### Après la formation

Chaque participant se fixera un engagement de changement de comportements qu'il devra mettre en action.

### Nos principes d'action

L'atelier « Préserver son Capital santé » s'articule autour de méthodes et techniques pédagogiques privilégiant la participation et la réflexion des stagiaires.

- Méthode interrogative : Par le biais de deux tests personnels, questionnements, réflexions et analyses vidéo.



- Méthode active : Mises en situation au travers du jeu et des engagements individuels à respecter après l'atelier.
- Méthode affirmative : Apports théoriques permettant l'introduction et la compréhension de certains éléments clefs de l'atelier.

## Le + de la formation

Un atelier ludique, interactif intervenant sur le champ des comportements humains qui permet une véritable prise de conscience des dangers de nos comportements quotidiens sur notre Capital santé.

Une grille d'analyse personnelle remplie au fil de l'atelier par chaque stagiaire.

Un engagement individuel décidé uniquement par chaque participant permettant de pérenniser les effets de l'atelier.

## Évaluation

- Evaluation formative : en cours d'atelier par le questionnement et la grille d'analyse personnelle remplie au fil de l'eau.
- Evaluation sommative : Par le biais de l'engagement écrit de chaque stagiaire et par l'évaluation de stage remplie au sortir de l'atelier.
- Attestation de stage
- Feuille de présence
- Certificat de réalisation
- Evaluation à froid : à 3 mois

## Le public concerné

- Opérateurs et techniciens

### PRE-REQUIS :

- Aucun

## Informations complémentaires

- Programme accessible aux personnes en situation de handicap : nous consulter
- Délai d'accès pour inscription : 1 mois.

## Le lieu

- Chez le client.

## La durée et les horaires

- 7 heures : 9h-12h30 / 14h-17h30

## Le formateur

Grégory Merlière, responsable « GM ! Conseil Formation »

- Titulaire d'un Diplôme Universitaire de Responsable Formation (Master I)

Pour nous joindre : 06.09.89.35.42, [gmerliere@gm-conseil-formation.fr](mailto:gmerliere@gm-conseil-formation.fr)



P.3