



HORAIRES ATYPIQUES ET CAPITAL SANTÉ

Évitez le carton rouge !



OBJECTIFS

- Apporter des connaissances sur les 4 piliers de l'hygiène de vie : alimentation, sommeil, activité physique et sportive, pratiques addictives.
- Expliquer l'importance de ces 4 piliers face à des horaires de travail atypiques et des postes de sécurité.
- Mettre en pratique les conseils délivrés et tendre à des changements de comportement.



PROGRAMME

- Hygiène de vie, de quoi parle-t-on ?

Atelier n°1 : Maintenir une activité physique ou sportive.

Atelier n°2 : Prévenir les pratiques addictives.

Atelier n°3 : Prendre soin de son sommeil.

Atelier n°4 : Etre bien dans son assiette.

LES +

- Atelier de prévention basé sur l'échange.
- Animations ludiques (lunettes de simulation addictions, démonstration d'exercices de renforcement musculaire, jeu sur l'alimentation, etc.)
- Supports d'information transmis à chaque participant.



PUBLIC

Salariés soumis aux horaires atypiques :

- Travail posté
- Travail de nuit
- Horaires irréguliers



DURÉE

1h30 en session complète (4 ateliers) ou 20 minutes par atelier thématique.



INTERVENANTS

Infirmier en santé au travail ou autre membre de l'équipe.

Êtes-vous concerné ?

Vos salariés travaillent en horaires atypiques, et/ou occupent des postes de sécurité ?

Vous souhaitez accompagner vos salariés sur l'hygiène de vie en tenant compte des contraintes liées à leur poste de travail ?



Pour tout renseignement, contacter Mme Koellsch par email ou par téléphone :

m.koellsch@santetravail-on.fr
02 33 76 63 49



En complément, ce thème est disponible en module de formation E-learning sur notre site internet www.santetravail-on.fr