

SOMMEIL, ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE

Public :	Tout Public.
Prérequis :	Aucun
Durée :	1 jour (7 heures)
Objectifs :	A l'issue de la formation, le participant est capable de : Connaître les règles hygiéno-diététiques pour améliorer sa vigilance et son efficacité à la fois personnelle et professionnelle Découvrir les bases de la physiologie du sommeil et du rythme veille-sommeil Prendre conscience des bienfaits de l'activité physique

Programme :

Sommeil :

- Le manque de sommeil et ses risques
- Ses vertus réparatrices
- Apprendre à gérer son stress : prendre conscience du lien entre son alimentation, son sommeil et son bien-être

Alimentation :

- Composer des repas équilibrés selon les recommandations du P.N.N.S. (Programme National Nutrition Santé)
- Éviter toute carence ou tout excès alimentaire
- Connaître nos besoins nutritionnels et physiologiques
- Savoir lire et décoder l'étiquetage nutritionnel pour devenir un consommateur
- Découvrir les tendances actuelles de l'alimentation, les croyances et les habitudes à modifier
- Élaborer des menus équilibrés

Activité physique :

- Découvrir les bienfaits de l'activité physique sur sa santé à court terme et à long terme
- Repérer ses freins à l'activité

Méthode pédagogique :

Transmission des apports théoriques et pratiques.

Découverte des enseignements par le questionnement et les échanges avec et entre les participants.

Apports théoriques et pratiques. Exercices individuels et en groupe. Etude de cas.

Elaboration d'un plan d'action personnalisé.

Modalités d'inscription :

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

Modalités d'évaluation :

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.