Entretenir son corps pour un bien-être au travail

Fiche technique

Secteur
Social

Public
Travailleurs handicapés
Formations organisées en inter-établissements ou en intra)

Durée
3 jours

Organisme de formation
➲ CLPS

Date limite d'inscription
16/01/2021

Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
Loire Atlantique

➲ **Groupe 2**
Maine et Loire

➲ **Groupe 3**
Vendée

➲ **Groupe 4**
Sarthe

Interlocuteur Opco Santé

FIOLEAU Stéphanie
stephanie.fioleau@opco-sante.fr
0240898203

Contexte

La santé au travail est une préoccupation pour toute entreprise. Le secteur protégé y est particulièrement sensible au regard des fragilités du public accueilli. L'accompagnement du vieillissement de la personne au travail, de son état physique et mental fait ainsi partie intégrante des projets personnalisés.
OPCO Santé souhaite proposer une formation visant à sensibiliser les personnes à l'intérêt de prendre soin de son corps et de pouvoir le gérer en autonomie. Cette action visera également pour certains à les inciter à poursuivre les processus d'intégration sociale et/ou sportive qu'ils ont pu expérimenter dans leur enfance.

Objectifs

➲ **Mieux connaître son corps** pour identifier ce qui est bon pour lui, connaître ses limites
➲ **Savoir comment préserver et entretenir son corps** : gestes et postures en lien avec les situations de travail, hygiène, sommeil, consommations, équilibre alimentaire, suivi médical…
➲ **Comprendre l'intérêt de pratiquer des activités physiques**
➲ **Se fixer des objectifs de changement**

Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

Contenu

Les besoins du corps : Les grandes familles de besoins (alimentation, sommeil, activité physique, hygiène, suivi médical et autres besoins favorisant le bien-être).

L'hygiène personnelle : Connaissances en microbiologie (risques d'infection, de contamination, de formation des odeurs) et réflexion sur l'impact d'une présentation propre et soignée.

Le sommeil : A quoi sert de dormir ? Habitudes favorables/défavorables à un sommeil de qualité.

Le corps au travail : Le fonctionnement du dos, des muscles et des articulations. Gestes et postures au travail favorisant la sécurité et l'économie d'efforts

L'activité physique : Les effets de l'activité sur le corps et l'esprit. Les différentes activités : Quelles activités physiques pour moi ?

L'alimentation : Distinction entre la faim, l'appétit et la satiété. Connaissances de base sur les principaux besoins nutritionnels du corps humain, sur les groupes d'aliments et traduction des besoins aux différents repas de la journée.

Les consommations à risque : Pourquoi certains d'entre nous fument-ils, boivent-ils de l'alcool, passent-ils beaucoup de temps sur Internet … ? Notion de plaisirs et de

déplaisirs. Apports d'informations pour comprendre les risques et les solutions à envisager pour préserver son bien-être.

Le suivi médical : Quand faut-il consulter un médecin ? Nature et fréquence des différents suivis médicaux recommandés. Présentation du bilan de santé CPAM. Identification des personnes ressources sur la santé.

Plan d'actions individuel complété au fil des 3 journées **:** Qu'est-ce que je retiens pour moi d'important ? Que faire de ce plan d'actions pour ne pas oublier mes idées et mes envies de changement ?