

## FORMATION VIVRE EN BONNE SANTÉ

Pour une prévention santé efficace et durable

Formez vous et vos salariés aux  
fondamentaux de l'hygiène de vie



Alimentation



Activité Physique



Sommeil



Equilibre professionnel  
et personnel

Formation accessible à tous sans prérequis

- | Exemples concrets
- | Exercices pratiques
- | 100% e-learning

**Durée 5h**

99€ HT / personne

**Contactez-nous !**

M180 - Elena MAÑERU | 09 52 25 74 85 | [elena.maneru@m180.fr](mailto:elena.maneru@m180.fr)

## Formation Vivre en bonne santé

Les bases pour prendre soin de soi et bien vieillir

### Objectif général de la formation

La prévention santé est un enjeu quotidien pour chaque salarié(e) et pour l'entreprise. Par un ensemble d'actions et de comportements, elle permet de préserver voire d'améliorer la santé et éviter ainsi certains accidents et maladies.

À l'issue de la formation Vivre en bonne santé, les participant(e)s doivent avoir acquis les principes de base de la prévention santé pour mieux vivre et bien vieillir.

### Objectifs opérationnels

- Comprendre ce qu'est la prévention santé.
- Connaître les différents facteurs qui impactent la santé.
- Identifier les pistes d'action concrètes et adaptées à chacun(e) pour mieux vivre et bien vieillir.

### Public visé

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite améliorer sa prévention santé.

**Catégorie :** Tout public.

**Pré-requis :** Aucun.

**Nombre de participants :** Formation individuelle.

### Durée, rythme de la formation et tarif

5h par participant(e).

Formation asynchrone avec accès illimité au e-learning pendant 1 mois.

### Modalité d'évaluation et de suivi

**Évaluation sommative :** des questions posées tout au long de la formation permettent d'analyser les progressions et d'identifier les connaissances maîtrisées dans les divers thèmes du programme.

**Suivi de l'exécution de l'action :** un relevé des activités de chaque participant(e) permet de suivre leur assiduité en temps réel sur la plateforme de e-learning (ex : taux de complétion).

**Évaluation de la satisfaction du bénéficiaire :** à l'issue de cette formation une évaluation est réalisée par chaque participant(e).

## Programme

### Partie 1 - Alimentation :

- Bien manger et recommandations.
- Alimentation et microbiote.
- Hydratation.
- Hygiène bucco-dentaire.

### Partie 2 - Sommeil :

- Pourquoi dort-on ?
- Déroulé d'une nuit.
- Troubles du sommeil.
- Conseils pour mieux dormir.

### Partie 3 - Activité Physique :

- Pourquoi bouger ?
- Recommandations et intensité.
- Sédentarité et métier sollicitant le corps.
- Bouger plus au quotidien.

### Partie 4 - Équilibre vie professionnelle et personnelle :

- Bien se connaître pour répondre à ses motivations profondes.
- S'écouter pour adapter sa charge physique et mentale.
- Savoir gérer ses émotions et le stress pour vivre plus sereinement.
- Savoir communiquer pour bien se faire comprendre et se respecter.

## Modalités techniques et pédagogiques

- Chaque participant(e) reçoit un mail ou SMS l'invitant à créer son compte pour accéder et suivre en autonomie la formation.
- Le matériel nécessaire : un ordinateur, tablette ou téléphone avec une connexion internet et la possibilité de télécharger des fichiers. Un cahier et un stylo seront également utiles.
- La formation est organisée en 4 parties comprenant une présentation, des apports théoriques (vidéos, texte) et des exercices (quiz, questions de réflexion, mise en pratique).
- Un espace de discussion est disponible pour répondre aux questions des participant(e)s. Le formateur s'engage à apporter une réponse asynchrone dans les 24h ouvrés.

## Intervenants

- **Elena MAÑERU** - Partie pédagogique | **Théo VENI** - Partie technique