RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

NUTRITION ET SOMMEIL POUR PRESERVER SA SANTE

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

- Comprendre l'importance du sommeil sur sa santé
- Appliquer les bons gestes pour maintenir un bon rythme de sommeil
- Découvrir des techniques pour faciliter l'endormissement et la récupération
- Améliorer son hygiène de vie
- Equilibrer ses repas
- Identifier les apports nutritionnels
- Comprendre l'importance de la nutrition

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard

Alternance apports théoriques et pratiques
Des exercices pratiques de mise en situation, autodiagnostic, travail de groupe pour co-construire un plan d'action, des échanges.

Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement :
Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :
En Intra-entreprise : Groupe de 10/12 personnes maximum

Modalités d'évaluation :
Avant la formation : audit des besoins au préalable avec les responsable de projet pour ajuster si besoin le contenu pédagogique au contexte et à l'environnement.
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs

Durée de formation
1 jour soit 7 heures

Public
Toute personne souhaitant améliorer son hygiène de vie pour prévenir des carences, des maladies chroniques.

Prérequis
Aucun

Niveau / Certification Obtenue
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation

Type de formation / stage
Présentiel

Intra/Inter/ Accompagnement individuel

NUTRITION ET SOMMEIL POUR PRESERVER SA SANTE

et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, jeux de rôle)

Programme

Le fonctionnement de l'organisme

- L'horloge interne, les cycles, les mécanismes du sommeil
- Intégrer les bases neurobiologiques du sommeil (structure du sommeil, le fonctionnement du corps au cours du sommeil)
- Identifier et analyser les facteurs influençant le sommeil (l'âge, les médicaments, l'environnement, les horaires de travail, l'alimentation, les pathologies, le stress...)

L'importance du sommeil et d'une bonne nutrition sur sa santé

- L'impact physique et psychologique d'un mauvais sommeil et d'une mauvaise alimentation
- Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? Quels sont nos besoins nutritionnels ?
- L'équilibre du rythme des prises alimentaires en fonction du rythme travail/repos
- Les aliments antifatigues, énergétiques, favorisant le sommeil.

Bilan et plan d'actions

- Faire le bilan de ses habitudes de vie
- Agir pour améliorer son hygiène de vie :
  S'organiser pour manger équilibré et pour garantir un cycle de sommeil
  Les rituels et la ritualisation propices à l'endormissement.
  Les techniques psychocorporelles favorisant le sommeil
- Co construire un plan d'action et les règles de bonnes pratiques