

LES FONDAMENTAUX D'UNE BONNE HYGIENE DE VIE

En résumé

Un parcours de formation action personnalisé pour acquérir des bases simples à mettre en place dans votre quotidien, que chacun pourra ensuite perfectionner à sa guise. Notre environnement et le contexte actuel est particulièrement vecteur de stress et d'anxiété. Notre métabolisme est mis à rude épreuve. Pourtant, les fondamentaux d'une bonne hygiène de vie comme le sommeil, notre nutrition -alimentation ou bien encore des exercices de relaxation (méditation, sophrologie, etc.) sont autant d'outils faciles à réguler et qui peuvent nous aider à retrouver notre force, notre

Objectifs

À l'issue du parcours, vous serez en capacité de :

- Avoir une alimentation saine, en comprenant son impact sur notre vitalité, notre équilibre nerveux/émotionnel, notre immunité, notre sommeil,
- Utiliser des outils "hygiène de vie" simples et pratiques pour se sentir mieux au quotidien, réduire son stress et développer ses propres leviers de rebond.

» Participant

Tout public, manager, cadre commercial, créateur ou repreneur d'entreprise

» Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Programme

Conseils en matière d'alimentation :

- Que manger et à quel moment de la journée ? (équilibre alimentaire / notions de chrononutrition / les grands principes de la digestion)
- Focus sur le sucre : ami ou ennemi ?
- Quel est l'impact de la flore intestinale sur notre santé ? Les intestins : deuxième cerveau ?

Différentes techniques dites d'hygiène de vie, à pratiquer tout au long de la journée :

- Réveil énergétique pour bien démarrer la journée
- Courte méditation pour poser une intention quotidienne
- Brain gym pour se mettre dans de bonnes conditions de travail
- Automassages pour stimuler l'activité cérébrale, l'acuité visuelle, l'énergie défensive ou digestive
- Technique visuelle ou gestuelle pour se centrer (ou se recentrer)
- Chromothérapie pour se calmer ou se vitaliser
- Respiration pour retrouver de l'énergie ou s'apaiser
- Proposition de quelques points d'acupuncture à stimuler avec (ou sans) huiles essentielles (point de l'anxiété, point antistress, point pour défatiguer les yeux...)
- Méditation olfactive (pour développer sa créativité ou retrouver force et confiance)
- Visualisation (douche émotionnelle pour décharger le négatif de sa journée)
- Exercices de sophrologie (libérer sa colère / expirer ses peurs / évacuer les tensions).
- Les + de la formation :

Des outils très pragmatiques, à mettre en place facilement au quotidien + un recueil de recettes simples remis en fin de formation

LES FONDAMENTAUX D'UNE BONNE HYGIENE DE VIE

Méthodes, moyens et suivi

» Méthodes pédagogiques

- Nombreux exercices pratiques et cas de synthèse pour acquérir les bons réflexes.
- Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques.
- Pédagogie active : échanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises
- Support de formation remis aux participants.

» Moyens techniques

» Moyen d'appréciation de l'action

Lors de la formation, les participants sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

» Suivi de l'action

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations ... qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

» Accessibilité

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation.

N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent Handicap pour que nous étudions votre demande.

Un conseiller formation vous répondra sous 48h.

LES FONDAMENTAUX D'UNE BONNE HYGIENE DE VIE

Évaluations de la formation

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur. Elle permettra d'attester de l'acquisition des connaissances et développement des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

Intervenant

Cette formation est animée par un consultant professionnel formateur spécialisé dans les domaines de formation.

Tous nos formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.

Formation en InterIntra

720€ net de taxe / personne certification non comprise

Durée

1 jour(s)

7 heure(s)

Autres détails