

PREVENIR LES RISQUES LIES A LA SEDENTARITE



OBJECTIF DE LA FORMATION



Etre capable d'acquérir des compétences permettant de prévenir certaines pathologies physiologiques, de manière autonome.

PROGRAMME DE LA FORMATION

La sédentarité

- Définition
- Facteurs de risques
- Les effets sur la santé

L'inactivité physique

- Susciter la mobilisation autour d'objectifs communs
- Différences entre inactivité physique et de sédentarité
- Recommandations de l'OMS



Changer ses habitudes

- Dans sa vie personnelle
- Dans sa vie professionnelle

Adopter des comportements sains

- Pratiquer une activité physique
- Prêter une attention particulière à son alimentation

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Exercices en groupe
- Mise en pratique
- Analyse de situations

LE FORMATEUR



Coach-formateur, expert dans le domaine de la sédentarité au travail.
Formateur PRAP et éducateur sportif.



PUBLIC

Tout collaborateur, manager, dirigeant confronté à des situations sédentaires

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

DUREE

1 journée, soit 6H
Effectif : 10 pers maximum

INTERVENTIONS

Intra-entreprise
Formation sur-mesure



VALIDATION

Evaluation en fin de formation
Attestation de stage et de réussite