



NO WEAKNESS

Formation Les piliers de la santé et de la performance.

DATE	A convenir
LIEU	A convenir

FORMATION

OBJECTIFS DE LA FORMATION	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre le fonctionnement du corps humain grâce aux piliers de la santé.• Analyser son espace de travail et repérer les risques liés à celui-ci• Connaitre les piliers de la santé• Connaitre les leviers pour optimiser sa santé• Apprentissage des mouvements préventifs de blessures
ORGANISATION PEDAGOGIQUE	THEORIE : Salle de conférence / de cours
	PRATIQUE : Sur les postes de travail ou en salle.

SCENARIO

CONTENU

Présentation	Présentation des stagiaires et formateurs
Questionnaire pré-formation	Remplissage du questionnaire de croyances par les stagiaires
Théorie Le mouvement	Explications sur le fonctionnement du corps humain, comprendre en quoi le mouvement peut permettre à notre corps de mieux fonctionner
Pratique	Analyse des postes de travail, de l'espace, et des risques liés aux postures prolongées.
Théorie Alimentation	Les bases d'une alimentation équilibrée.
Échanges	Questions / réponses sur les thèmes de la matinée.

Version 2024

nwkns@outlook.com

Siret : 50859062700081

Déclaration d'activité N° 75640532064

<http://www.noweakness.fr>



NO WEAKNESS

Repas du midi	A convenir
Théorie Alimentation	Échange sur les bons choix alimentaires au quotidien, chez soi, au restaurant, à la cafétéria.
Théorie La gestion des émotions	Comprendre comment le stress influe sur notre corps. Acquérir les outils nécessaires à une bonne gestion du stress.
Pause	
Pratique	Utilisation des « outils » de gestion du stress.
Théorie Le sommeil	Le rythme circadien Les hormones et le sommeil Qu'est-ce qu'un bon sommeil ? La mise en place d'une routine de sommeil
EVALUATION	<ul style="list-style-type: none">• Contrôle des connaissances acquises ce jour via un questionnaire post-session• Échange oral sous forme de questions / réponses• Mise en situation pratique

Version 2024

nwkns@outlook.com

Siret : 50859062700081

Déclaration d'activité N° 75640532064

<http://www.noweakness.fr>