

Conserver et améliorer son capital santé en milieu professionnel

Compétences en Hôtellerie-Restauration

CONTEXTE

Intégrer son activité professionnelle dans son équilibre de vie ; identifier les comportements à risques et les règles d'hygiène de vie permettant de préserver son capital santé.

OBJECTIFS

Intégrer son activité professionnelle dans son équilibre de vie
Identifier les comportements à risques et les règles d'hygiène de vie permettant de préserver son capital santé

PUBLIC CONCERNE

Tout personnel travaillant en Restauration de collectivité

CONTENU

L'environnement professionnel
La vie professionnelle et ses conséquences sur l'équilibre de vie
Les troubles rencontrés en milieu professionnel : causes ou conséquences
La fatigue engendrée par le travail
Les effets du stress professionnel
Mal de dos et troubles visuels
Gérer son équilibre de vie

Ma situation
Observation des postes: Identification des contraintes de travail
Sensibilité personnelle au stress et à la pression psychologique

Anticipation et amélioration
Maîtriser et respecter l'équilibre alimentaire : quelques bases
Apprendre à détecter en amont les signes de fatigue
Identifier et répondre à ses besoins en sommeil
Détecter les mauvaises postures et leurs

conséquences

Prévenir les troubles visuels en respectant quelques règles simples

Aspects règlementaires

Les nouvelles responsabilités de l'employeur
Conditions de travail et cadre de vie professionnels

Rythme et horaires

Les interlocuteurs santé au sein de l'entreprise
Le rôle de la médecine du travail

OUTILS / METHODES

Individualisation des apports.

Evaluation individuelle des acquis tout au long de la formation.

Alternance de travaux en groupes, en sous-groupes, en binômes et en individuel avec des supports variés.

Les situations concrètes de travail fournissent le socle à partir duquel sont déclinés les différents scénarios pédagogiques dans une approche contextualisée.

Le partage d'expériences est un des socles de cette action.

VALIDATION

A l'issue des regroupements, les participants seront invités à évaluer les apports et l'atteinte des objectifs pédagogiques.
Attestation de formation

INTERVENANTS

Consultante - Formatrice
Diplôme de Pharmacie, DIU de Nutrition et Diététique, Diplômée en Qualité alimentaire
Experte en Nutrition & Diététique - Santé au travail

DUREE

2 jours



Conserver et améliorer son capital santé en milieu professionnel

Compétences en Hôtellerie-Restauration

TARIF

Sur demande

CALENDRIER

Sur demande

CONTACT

Dominique Grelié
02 28 44 32 29

ENGAGEMENT

Vous allez pouvoir mieux intégrer votre activité professionnelle dans votre équilibre de vie et identifier les comportements à risques et les règles d'hygiène de vie permettant de préserver votre capital santé



CAP FORMATION

6 rue Benoît Frachon - 44800 SAINT-HERBLAIN / Tel : 02 28 44 32 14 / Fax : 02 28 44 32 39

capformation@capformation.net / www.capformation.net

Code NAF : 8559 A - SIRET : 493 588 222 000 56

Association Loi 1901 - enregistrée sous le numéro 52 44 05 195 44 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

