



# PRÉVANCE

Déclencheur d'électrochocs!

**CAPITAL**  
*Santé*

#### Prérequis

Aucun

#### Durée

1 jour

#### Modalités et délais d'accès

Nos missions sont faites sur-mesure en fonction des attentes et besoins de nos clients. Nous définissons un projet adapté pour vous et nous réalisons les ajustements nécessaires par rapport à un ensemble de modules et sous-modules disponibles et à vos besoins.

#### Tarifs

Nous consulter

#### Contact

info@prevance.fr



Toutes nos formations sont conçues sur mesure pour les adapter à la culture de l'entreprise, ses métiers, ses risques, ses habitudes...

**SUR-MESURE** : immersion, adaptation, intégration, Animation de groupe de travail de co-conception, Communication

## FICHE FORMATION

### Capital Santé

La formation Capital Santé permet de **mesurer le capital santé des équipes** et de suivre son évolution dans le temps (avec système interactif).

Cette approche donne les clés pour devenir " **acteur de sa santé** " : prendre conscience de ses limites et des progrès personnels à réaliser pour **entretenir sa santé** dans le cadre du travail mais aussi à la maison.

Tout au long de la formation, les participants réalisent des exercices pratiques pour éveiller leurs consciences : s'échauffer, se renforcer, bien s'alimenter, mieux s'hydrater, bien dormir, gérer son stress et bien d'autres sujets pour réduire durablement les accidents du travail et maladies professionnelles.

### Objectifs

Evaluer son capital santé et les leviers sur lesquels agir

### Programme

Le programme sera complété et ajusté selon vos besoins.

- Etablir la météo de ses douleurs
  - Se questionner, « évaluer son capital santé, faire le point et/ou Acquérir des savoirs, savoir-faire, savoir-être sur les ingrédients de la santé
1. Alimentation, hydratation
  2. Activité physique
  3. Sommeil
  4. Stress
  5. Addictions...

Et bien plus encore ! Nous mettons à votre disposition un panel de thématiques santé à intégrer dans le module en fonction de vos priorités.

### Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

Alternance de présentations théoriques étayées d'exemples concrets. Vidéos, mises en situation. Modalités de contrôle des Evaluation en continue de la formation et évaluation de la formation en fin de séance.

### Accessibilité aux personnes handicapées

Nous apportons une attention particulière à l'accessibilité aux personnes en situation de handicap et veillons à adapter nos formations ainsi que les lieux d'accueil aux différentes situations que vous nous communiquerez. Contactez notre référente handicap pour la faisabilité de votre projet de formation : Aline Hirzel : 06 36 41 09 69 – aline@prevance.fr