

# Comment aborder la prévention par l'alimentation et l'activité physique en milieu professionnel ?

Mise à jour le 6 juillet 2023

## Objectif de la formation

Conseiller les salariés sur leur alimentation en entretien individuel ou en animation de groupe.

### Public Visé

Personnel des services de santé en entreprise

### Pré Requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

Différence entre sensibilisation et éducation  
Bases de l'éducation alimentaire  
Savoir écouter – Se faire comprendre  
Mener des entretiens ou des animations en connaissant la pédagogie des adultes  
Se mettre en situation  
Comprendre de l'activité physique et de ses bénéfices liés à la santé.  
Conseiller les salariés sur l'adaptation et les possibilités des pratiques aux différents postes.  
Connaître les méfaits de la sédentarité, et trouver des pistes pour lutter contre.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Vidéo-projection/ projection de vidéo  
Support écrit ou informatique  
Exercices pratique  
Mises en situation

## Qualification Intervenant(e)(s)

Dietéticienne spécialisée en éducation alimentaire  
Educatrice médico sportive

## Parcours pédagogique

### Jour 1 :

Eduquer ou sensibiliser ?  
Accompagner plutôt qu'éduquer  
Apporter du savoir mais aussi du savoir-faire et viser la modification de comportement  
Comprendre (écoute active) et se faire comprendre  
La pédagogie des adultes  
Le schéma de la communication  
Prioriser les messages

Quelques techniques d'animation (en collectif)

L'entretien individuel  
Présentation de quelques outils :  
Les outils existants  
Créer ses propres outils  
Se mettre en situation sur les repères de consommation du PNNS

### Jour 2 :

Comprendre, définir les différentes catégories d'activités physiques et en reconnaître les bénéfices.  
Comment mettre en place des activités physiques au travail et en dehors.  
La sédentarité : définition, moyens de lutte.  
Utiliser l'activité physique comme un outil de bien-être.  
Proposition et mise en pratique d'une boîte à outil spécifique pour son bien-être par l'activité physique :  
La réveil du corps en douceur ou comment préparer son corps avant sa prise de poste.  

- Les techniques pour renforcer son corps au bureau et en dehors.
- Les techniques pour s'assouplir et détendre son dos (Détente posturale)
- Les techniques de relaxation pour un retour au calme.

## Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel.

Test de connaissances et de positionnement en début et fin de la formation.

Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation.

Evaluation à froid envoyée 3 mois après la formation.

## Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 2 semaines avant le début de la formation.

Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site internet

<https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>



### Durée

14.00 Heures

2 Jours

### Effectif

De 4 à 15 Personnes

### Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **860.00 HT**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : [formation@pasteur-lille.fr](mailto:formation@pasteur-lille.fr)