



FORMATION EN PRÉSENTIEL

HYGIÈNE DE VIE ET ADDICTIONS

Dernière mise à jour le 15/11/2024.

OBJECTIF

Sensibiliser les personnes à l'hygiène de vie et aux addictions

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre l'hygiène alimentaire et son impact
- Identifier les types d'addictions et leurs sanctions
- Connaître l'importance du sommeil et ses cycles

Tarif

nous consulter

Réf.

prev42

Contact

0297611182
contact@poleformation.bzh
<https://www.poleformation.bzh/>

PUBLIC CONCERNÉ

Salariés de tous secteurs d'activité volontaires ou désignés par l'employeur

PRÉ-REQUIS

- Maîtrise de la langue française (lue, parlée, écrite), connaissance des opérations mathématiques de base.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Présentiel

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Salle équipée / études et analyses de postes de travail



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 10 maxi



Durée

3.5 heures / 1 jour(s)

✎ Formation ouverte à certaines formes d'handicap : contactez notre référente Mme LE COGUIEC Paola pour plus d'informations.



PROGRAMME

Les enjeux de l'hygiène de vie

Présentation de l'équilibre alimentaire

L'intérêt d'un équilibre alimentaire

Les conséquences d'une alimentation déséquilibrée

-

Les addictions

Les différents types d'addictions

L'impact des addictions sur soi

Les contrôles de dépistage

Les sanctions encourues

-

Le sommeil

L'intérêt du sommeil

Les cycles du sommeil

La somnolence

INTERVENANT(S)

Formateur en hygiène de vie

ÉVALUATION

Formative

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de formation