



FORMATION EN PRÉSENTIEL

HYGIÈNE DE VIE ET ADDICTIONS

Dernière mise à jour le 05/01/2023.

OBJECTIF

Sensibiliser les personnes formés 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

0297229777
contact@poleformation.bzh
<https://www.poleformation.bzh/>

PUBLIC CONCERNÉ

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

PRÉ-REQUIS

Maitrise 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 de 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