



Offre de formations et d'interventions

Cadres, employés, salariés des entreprises

Le Cnam-Istna vous accompagne



Sommaire

- Santé globale_ _ _ _ _ page 3
- Stress_ _ _ _ _ page 4
- Gestes, postures, douleurs_ _ _ _ _ page 5
- Activité physique_ _ _ _ _ page 6
- Alimentation_ _ _ _ _ page 7

Santé globale

Santé, forme et bien-être

Objectifs

- Appréhender les facteurs influençant l'état de santé et avoir une connaissance de leurs implications sur la vie personnelle et professionnelle
- Repérer les facteurs d'équilibre, de déséquilibre et trouver des stratégies de réajustement nécessaires au maintien de la santé
- Intégrer des connaissances et des techniques pratiques contribuant à la préservation, au maintien et au développement de sa santé

Contenu

- Facteurs agissant sur la santé :
 - Alimentation
 - Sommeil, compréhension et amélioration
 - Activité physique
 - Stress, appréhension et gestion
 - Relaxation
- Mises en pratique :
 - Respiration et techniques de relaxation simples
 - Dynamisation et techniques de mobilisations corporelles

Durée

1 jour soit 7 heures

Sommeil, fatigue, alimentation et activité physique : des enjeux majeurs pour la santé

Objectifs

- Apporter des connaissances sur les possibilités de gérer au mieux son énergie en situation professionnelle nécessitant un contrôle de la vigilance, une optimisation de ses capacités de récupération rapide, et de gestion de la fatigue

Contenu

Jour 1

- Rythmes veille – sommeil
- Sommeil récupérateur
- Conditions extrêmes et gestion du sommeil
- Introduction aux techniques de gestion des états de relaxation et d'activation
- Entraînement et mise en situation avec des techniques de relaxation, pressions manuelles, mode de respiration...

Jour 2

- Gestion de son capital santé et de son énergie pour se maintenir en forme
- Place de l'alimentation et de l'activité physique
- Entraînement et mise en situation

Durée

2 jours soit 14 heures

Stress

Stress : le comprendre et le maîtriser

Objectifs

- Identifier les mécanismes du stress et apprendre à repérer les signaux d'alerte
- Acquérir des méthodes et réflexes pour réguler le stress et créer sa propre stratégie de réponse

Contenu

- Définition du stress et compréhension des mécanismes impliqués
- Réactions en fonction des individus et de leur personnalité
- Identification des pathologies physiques, psychologiques et comportementales associées au stress
- Connaissances de son niveau de stress
- Conseils de gestion du stress au quotidien

Durée

1 jour soit 7 heures

L'approche pédagogique

repose sur des «formations action» permettant à chaque participant de s'approprier les méthodes au fur et à mesure de la formation.

Les techniques utilisées mêlent apports du formateur, travaux en sous-groupes, analyse de cas pratiques et mises en situations.



Gestes, postures, douleurs

Gestes, postures et prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Objectifs

- Connaître le fonctionnement de son corps et les implications sur la vie professionnelle et personnelle
- Identifier les déterminants des gestes et des postures susceptibles de nuire à la santé
- Étudier les améliorations possibles, les exercices d'anticipation et de compensation des contraintes identifiées

Contenu

- Notions d'anatomie sur la colonne vertébrale : description – rôle – pathologies – principes de sécurité et précautions à prendre
- Articulations traumatisées par les gestes répétés : épaules – genoux – poignets
- Repérage des facteurs de risque et connaissance des conséquences
- Prévention des TMS et recommandations ergonomiques

Durée

1 jour soit 7 heures

Possibilité d'ajouter une journée pour la réalisation sur site d'un diagnostic interventionnel

Mal de dos : prévenir et soulager

Objectifs

- Connaître son état de santé
- Identifier les points forts et les points faibles de son hygiène de vie et appréhender les implications de ces facteurs sur sa vie professionnelle et personnelle
- Comprendre et soulager le mal de dos

Contenu

- Analyse des différentes composantes de son hygiène et de sa qualité de vie
- Anatomie du dos : vertèbres, disques, hernie discale
- Compréhension des principales origines du mal de dos et des blocages articulaires
- Techniques pour soulager le mal de dos
- Mises en situation avec des exemples d'activité physique, mouvements, étirements

Durée

1 jour soit 7 heures

Le Cnam-Istna organise des formations adaptées à vos besoins qui peuvent se décliner en intra-établissement.

Elles sont traitées au cas par cas, sont modulables selon votre projet et offrent ainsi une formation ciblée répondant aux objectifs spécifiques de votre établissement.

Activité physique

Activité physique et environnement favorable

Objectifs

- Connaître les enjeux de l'activité physique sur la santé
- Comprendre l'intérêt d'une activité physique régulière pour des salariés
- Évaluer les besoins en termes d'activité physique de chacun
- Être à même de favoriser la pratique de l'activité physique au sein de l'entreprise

Contenu

- Activité physique / sédentarité :
 - Bienfaits de la pratique d'une activité physique
 - Sédentarité et incidence sur la santé
 - Principes de base pour une bonne mise en pratique
 - Pratique adaptée à chacun
- Étude et analyse des conditions de pratique au sein de l'entreprise
- Conception et valorisation de l'existant et pistes d'amélioration possibles pour valoriser la pratique d'activité physique

Durée

1 jour d'intervention en entreprise

Activité physique en pratique pour des salariés

Objectifs

- Prendre conscience de l'importance de l'activité physique
- Déterminer l'activité physique à privilégier suivant son profil
- Apprendre à se détendre via l'activité physique

Contenu

- Intérêt de l'activité physique
- Principes de base pour une bonne pratique
- Connaissance de sa propre condition physique et entretien
- Choix des activités physiques au quotidien en fonction des profils
- Exercices pratiques à proposer au bureau ou sur le chantier

Durée

1 jour soit 7 heures



Alimentation

Alimentation, un atout pour tous

Objectifs

- Déterminer les liens entre l'alimentation et la santé
- Connaître et comprendre les recommandations
- Décliner les recommandations au quotidien

Contenu

- Analyse des différents comportements et des habitudes alimentaires
- Appropriation des éléments permettant de manger équilibré
- Recherche de solutions ou de motivations adaptées à chacun
- Échanges et questions autour des recommandations du Programme National Nutrition Santé

Durée

1 jour soit 7 heures



Alimentation au travail

Objectifs

- Acquérir des savoirs pour rendre possible l'opportunité de mettre en place une alimentation favorable à la santé
- Être capable d'adapter son alimentation en fonction de son travail (travail posté, possibilités de restauration, etc.) ou de pathologies comme le surpoids, le diabète...

Contenu

- Évolution de nos habitudes de consommation
- Connaissance permettant à chacun de se situer par rapport à un déterminant de santé : l'alimentation
- Alimentation équilibrée et adaptée :
 - Recommandations (repères du Programme National Nutrition Santé)
 - Pathologies en lien avec l'alimentation
 - Prise en compte des conditions de travail

Durée

1 jour soit 7 heures

Pour toute demande
en intra établissement,
merci de nous consulter au
03 83 85 52 65 ou
contact@istna-formation.fr

Pour en savoir plus

www.istna-formation.fr

Pôle formation du Cnam-Istna

4 rue du Docteur Heydenreich • CS 65228 • F 54052 Nancy Cedex

tél +33 (0)3 83 85 49 00 • fax +33 (0)3 83 85 49 09

contact@istna-formation.fr

