

# MA SANTÉ ET MON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

## ÉDUCATION ET PRÉVENTION

- Conseil et accompagnement de projets en éducation thérapeutique.
- Écriture, coordination et évaluation de programmes
- Formation à l'éducation thérapeutique du patient
- Ateliers individuels et collectifs d'éducation et prévention en santé
- Formation et ateliers : Santé et bien-être au travail



**Corinne DEBIOSSAC**  
INGÉNIEURE DIPLÔMÉE

6, rue d'Artimon • 86280 Saint-Benoit • Tél. : 09 83 01 38 68  
• Tél. portable : 06 11 48 59 27 • proxyeducsanté@gmail.com

SIRET N° 823 073 473 000 14- APE 8559B

# MA SANTÉ ET MON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

## ÉDUCATION ET PRÉVENTION



**Proxy Educ Santé**  
CONSEIL EN ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Création Fabienne Vallant tél. : 05 49 55 27 81 - Ne pas jeter sur la voie publique

**C'est quoi ? Pour qui ? Quand ? Par qui ? Comment ?**

STRUCTURES - ENTREPRISES - TOUT PROFESSIONNEL

## PROGRAMME

- Booster son énergie et limiter la fatigue avec l'alimentation et la relaxation
- Éviter les carences, les coups de barre et les comportements inadaptés
- Répondre aux besoins de l'organisme
- Découvrir les mécanismes de régulation naturelle du corps pour un mieux être au travail
- Adopter une hygiène de vie (alimentation et sommeil) adaptée à son rythme de travail
- Identifier les facteurs de stress et les gérer

« 100% des stagiaires ont réussi »

## DÉROULEMENT

- Présentation des participants
- Identifier les besoins et attentes des participants
- Créer un climat de confiance et d'écoute valorisant les expériences et pratiques individuelles des participants
- Savoir identifier et utiliser les outils pédagogiques adaptés
- Créer un climat de confiance et d'écoute favorisant les apprentissages à partir des habitudes de vie et de travail
- S'approprier des moyens adaptés à la gestion du stress

### Nombre d'heures :

3, 5 ou 7 heures de formation répartis en ½ ou 1 journée

**Groupes :** de 12 personnes maximum

> Attestation de suivi de formation remise en fin de formation

## OBJECTIFS

### > Mieux connaître son corps pour répondre à ses besoins

- Adapter son hygiène de vie à son travail
- Améliorer son sommeil
- Savoir identifier et gérer son stress au travail
- Se libérer des tensions physiques et nerveuses pour retrouver de la vitalité

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Enseignements et travaux pratiques
- Exercices d'entraînement par des mises en situations
- Activités en petits groupes
- Documents pédagogiques remis à chaque participant
- Retours et analyses d'expériences professionnelles

## TARIF

### Individuel :

½ journée : **600 euros**

Journée : **1 150 euros**

### Groupes :

Devis sur demande

### Prérequis : aucun

> Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite.  
Pour toute autre forme de handicap, nous contacter

