



HYGIÈNE DE VIE

Sommaire

- 01 Ateliers activités physiques et bien-être *Page 1*
- 02 Ateliers d'hygiène de vie globale *Page 2*
- 03 Bien-être sportif *Page 3*

Ateliers d'Activité physique et Bien-être

Objectif:

Transmettre des pratiques d'activité physique adaptées pour améliorer le bien-être général et la vitalité des employés, tout en intégrant des conseils pour maintenir une bonne santé au quotidien.

Stretching et Etirements

Description: exercices de stretching pour améliorer la flexibilité et prévenir les douleurs musculaires liées à la posture de travail.

Activités: séances pratiques d'étirements, conseils personnalisés

Exercices Simples au Bureau

Description: exercices physiques simples et discrets à réaliser au bureau pour rester actif

Activités: démonstrations, participation active des employés

Pause active

Description: Brèves séances d'exercices physiques ou de relaxation pendant les pauses pour revitaliser les employés et améliorer la concentration.

Activités: démonstrations, participation active des employés

Exercices de respiration:

Techniques de respiration pour réduire le stress et augmenter l'énergie
voir la fiche détaillée gestion du stress et relaxation

Durée: de 10 à 15 mn

Participants: en individuel ou en groupe de 3 à 10 personnes

Coût de l'atelier: sur devis

Bénéfices:

Une meilleure forme physique, une réduction du stress et une amélioration de l'énergie

Une augmentation de la productivité, une diminution de l'absentéisme et un climat de travail plus dynamique et positif.

Ateliers sur l'Hygiène de Vie Globale pour un Bien-être optimal

Objectif de l'atelier:

Fournir aux participants des stratégies pratiques pour optimiser leur bien-être global à travers des conseils sur l'alimentation, l'exercice et la gestion du stress, favorisant ainsi une meilleure qualité de vie et une santé durable

Programme de l'atelier:

- **Introduction**

Présentation des objectifs et importance de l'hygiène de vie

- **Nutrition équilibrée**

Base d'une alimentation saine

Conseils pour des repas équilibrés

Activité: élaboration d'un menu sain

- **exercices physiques**

Bienfaits de l'activité physique

Exercices simples à intégrer au quotidien

- **Gestion du stress**

Impact du stress sur la santé

Techniques de gestion du stress

Activité pratique: séance de respiration et de relaxation

- **Questions et conclusion**

Discussion ouverte et partage d'expériences

Résumé des points clés.

Durée: 1 heure, cet atelier peut être adapté en terme de temps

Participants: 1 à 10

Coût de l'atelier: sur devis

Bénéfices:

Une meilleure santé et un meilleur équilibre de vie

Une meilleure productivité et une réduction de l'absentéisme

