

# RÉINVENTER VOTRE MODE DE VIE POUR CULTIVER SA SANTÉ



## Présentation :

*Cette formation spécialement conçue pour le personnel d'associations de Soins et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) vise à sensibiliser les participants à l'importance d'un mode de vie sain, pour leur propre bien-être et leur efficacité au travail.*

*Au cours de cette journée, les participants développeront des connaissances essentielles en nutrition, en activité physique et gestion du stress. L'objectif ultime étant d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé, afin d'avoir une meilleure qualité de vie et offrir des soins de qualité.*

## Objectifs pédagogiques

- Sensibiliser les professionnels aux principes d'un mode de vie sain et équilibré
- Fournir des connaissances pratiques pour promouvoir la santé et le bien-être
- Encourager l'adoption de comportements favorables à la santé

## Programme

### MODULE 1

#### Introduction à la santé et au bien-être

- Comprendre les concepts clés de la santé et du bien-être
- Appréhender l'importance de la santé personnelle dans le métier d'Auxiliaire de vie ou d'Aide à domicile

### MODULE 2

#### Alimentation équilibrée et nutrition

- Connaître les bases d'une alimentation saine
- Définir le rôle des aliments et des nutriments

### MODULE 3

#### Activité physique et mobilité

- Comprendre les avantages de l'activité physique pour la santé
- Mettre en pratique des exercices simples pour rester actifs

### MODULE 4

#### Gestion du stress et de la fatigue

- Identifier les sources de stress dans son travail
- Appréhender certaines techniques de gestion du stress et de la fatigue
- Équilibrer les responsabilités professionnelles et personnelles

### Durée :

1 jour (7 heures)

### Public concerné :

Personnel proche des personnes âgées, en situation de handicap ou de fragilité

### Prérequis à la formation :

Aucun prérequis





## Compétences visées

- Compréhension des principes fondamentaux de la santé et du bien-être
- Acquisition des connaissances de base d'une alimentation équilibrée
- Prendre conscience de l'importance de l'activité physique dans la routine quotidienne des professionnels
- Connaître des techniques de gestion du stress et de la fatigue

## Moyens pédagogiques et techniques exploités

- Projection sur grand écran d'un support de formation numérique
- Discussions et échanges d'expérience
- Séance de Relaxation
- Questions / Réponses - Échanges interactifs

### Modalité d'accès :

- Formation ouverte à tous
- Accessibles aux personnes en situation de handicap

### Délai pour recevoir une formation :

Sous un mois suivant la date de réalisation de l'audit

### Type de formation :

Formation sur-mesure  
Formation intra en présentiel

### Tarif :

1 200 € / jour  
jusqu'à 4 personnes

### Contact :

Mon école de Formation  
06.21.12.64.16  
contact@monecoledeformation.fr

## Moyens d'encadrement

Encadrement et animation par un formateur professionnel et qualifié dans le secteur médico-social spécialisé dans la qualité de vie au travail et le bien-être individuel

## Modalités d'évaluation des compétences

- En début de formation : Questionnaire d'évaluation des connaissances et recueil des besoins et attentes de la formation
- Au cours de la formation : études de cas / jeux de rôle et estimation de l'aisance des participants dans chacune des étapes
- En fin de session : Évaluation sommative par QCM

## Suivi de l'action de formation / Mode d'appréciation des résultats

- Recueil de l'avis des participants sur la formation
- Évaluation à chaud en fin de formation sur les objectifs visés par la formation
- Évaluation à froid : suivi à 6 semaines de la formation