





## Programme de la formation

**QVT et RPS : Prévenir autrement, par la santé du quotidien**

-  En groupe sur site
-  16 heures sur 2 jour(s)
-  Salarié en poste, Agent de la fonction publique · De 5 à 12 participants
-  Sur devis

**Description courte**

Cette formation apporte des **réponses concrètes aux enjeux de qualité de vie au travail**. Elle aide vos collaborateurs à **préserver leur énergie, mieux gérer le stress et adopter des habitudes de santé durables**, au service de leur bien-être et de la performance collective.

Sa particularité : une approche pragmatique, centrée sur l'expérimentation et l'autonomie, qui favorise des **changements durables** et **directement applicables** dans le quotidien professionnel.

**Profil des participants**

Cette formation s'adresse en priorité aux **collaborateurs évoluant dans des environnements de travail exigeants ou soumis à une forte charge de travail**.

**Prérequis**

La formation est accessible à **tout collaborateur ou manager**, quel que soit son niveau hiérarchique ou son secteur d'activité.

**Objectifs**

Cette formation a pour objectif de **prévenir le burn-out en optimisant la santé physique et mentale des équipes**.

**Aptitudes et compétences visées / attestées**

Les participants développeront les aptitudes suivantes :

- Analyser leurs habitudes de vie.
- Faire des choix alimentaires en faveur de leur santé physique et mentale.
- Pratiquer des techniques de récupération physique.
- Choisir une activité physique adaptée à leurs besoins.
- Adapter leur hygiène de vie en faveur de leur santé.

**Contenu****I – Analyser les habitudes de vie**

Les participants **réalisent un auto-diagnostic de leurs habitudes de vie**, identifient les principales

sources de fatigue et d'épuisement, et partagent leurs expériences dans un cadre collectif favorisant la prise de conscience.

### II - Faire des choix alimentaires en faveur de leur santé physique et mentale

Les stagiaires **explorent l'impact de l'alimentation sur l'énergie et l'immunité**, déconstruisent les idées reçues et élaborent un plan alimentaire adapté aux contraintes du terrain.

### III - Pratique des techniques de récupération physique

Les participants **découvrent et expérimentent des techniques pratiques** telles que la respiration et le relâchement musculaire, et définissent des objectifs concrets pour améliorer leur récupération.

### IV - Choisir une activité adaptée aux besoins

Les stagiaires **prennent conscience des effets de la sédentarité**, même dans les métiers physiquement actifs, et découvrent l'importance de l'activité cardiovasculaire et du renforcement musculaire, afin de trouver un équilibre durable entre les deux.

### V - Adapter l'hygiène de vie en faveur de la santé

Les participants **planifient des objectifs de santé concrets**, structurent leur alimentation de façon durable, intègrent du mouvement dans leur quotidien, et préservent leur énergie par une récupération adaptée.

## Pédagogie et organisation

Méthodes pédagogiques en présentiel :

- Apports théoriques
- **Pédagogie participative et ascendante**
- Ateliers pratiques
- Expérimentation d'outils
- Echanges en groupe

Matériel pédagogique : Support PPT, workbook, fiches pédagogiques, quiz interactifs.

## Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- **QCM de positionnement en amont et en aval :** Evaluation initiale des connaissances et des comportements en matière de nutrition, de mouvement et de gestion du stress. Evaluation finale des mêmes connaissances en aval de la formation.
- **Fiche d'évaluation qualitative de la formation à chaud :** Fiche témoignage à remplir par les participants, à chaud, en réponse à des questions visant à améliorer le contenu et la forme de la formation délivrée.
- **Evaluation à froid après formation, à 3 mois :** Evaluation à froid envoyée par mail aux participants pour évaluer la proportion et la pérennité des changements intégrés.

## Mode de validation

La validation de la formation est formalisée par l'**attestation de fin de formation** complétée par : Mme AGUILA Maxine.

## Financements possibles

les OPCOS

## Modalités et délai d'accès

- Durée de la formation : **2 journées consécutives ou non - 8 heures de formation par journée**
- Effectif : **De 6 à 12 participants**
- Lieu de la formation et accès : **En intra-entreprise**
- Dates et horaires de la formation : A définir ensemble
- Conditions d'accueil : A définir ensemble
  
- Plateforme visioconférence Elearning et accès : **www.competens.net**
- Modalités d'inscription et délais d'accès : **Organisation d'une session de formation, demande de devis ou tout autre renseignement auprès de Mme AGUILA Maxine** ou en passant sur le site de competens.net.

## Référent handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** (*mise en place de compensation...*)

**Contact :** Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / [nadiahadjeri@cadresenmission.com](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

## Intervenant

Maxine AGUILA, **kinésithérapeute et nutritionniste**, également diplômée d'un master en management des activités de santé, combine ses expertises dans le domaine de la santé pour répondre aux difficultés du monde de l'entreprise.

Après avoir traitée des patients par la kinésithérapie et la nutrition, oeuvrée pour la QVT des hospitaliers et menée des conférences de sensibilisation, **elle délivre des formations avec engagement et bienveillance pour la santé des professionnels.**

**Consultant Formateur : Mme AGUILA Maxine**

**Courriel : [conseil@alta-vitae.com](mailto:conseil@alta-vitae.com)**

**Téléphone : 06 46 01 48 74**