AMELIORER VOTRE HYGIENE DE VIE

Santé- Social

Objectifs

Prendre conscience de l'intérêt de l'alimentation, de l'activité physique et du sommeil afin d'en prévenir les risques

Contenus

L'alimentation Les effets de l'alimentation sur la santé Comment manger équilibré : connaître les groupes d'aliments et les recommandations officielles, savoir composer un repas Les bienfaits de l'alimentation méditerranéenne L'activité physique Les bienfaits de l'activité physique, les conséquences du manque d'activités physique et de la sédentarité Les recommandations officielles Des conseils pour augmenter son niveau d'activité physique Le sommeil Les bienfaits d'un bon sommeil, les conséquences d'un manque de sommeil Les besoins en sommeil Comment favoriser un bon sommeil : les « amis » et les « ennemis » du sommeil

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Seuil d'ouverture : à partir de 7 stagiaires Autres sessions possibles en intra, nous contacter

Public concerné

Tout public, Salariés, Demandeurs d'emploi, Public spécifique

Accessible aux personnes handicapées

Durée

- Nombre d'heures en centre : 7h
- Nombre d'heures au total : 7h

Dates

Aucune session enregistrée à ce jour.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques

Modalités d'évaluation

- Évaluation orale et/ou écrite au cours de la formation

Validation

Attestation de formation

Modalité de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences
- PRO-A

Tarif

16€/stagiaire/heure
Complément sur le tarif : personnalisable en fonction du statut du candidat

Résultat(s)

Taux de satisfaction stagiaire GRETA: 96 %

Formation réalisée par
GRETA Auvergne

Site de formation
GRETA Auvergne Agence 03
Boulevard du 8 Mai 1945
03300 - Cusset

Contact
Nathalie MIRANDA
04 70 97 78 58
greta-auvergne.agence03@ac-clermont.fr

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

RÉSEAU greta AUVERGNE