



**Panakeia**

La sécurité et le bien-être au service  
de la performance au travail

# FORMATIONS

## PROGRAMME 2020

Toutes nos formations sont éligibles au dispositif FNE Formation renforcé\* qu'elles soient en présentiel ou en distanciel.

*(\*) Sous réserve de validation du dossier par votre Direccte ou votre OPCO, et du respect des autres dispositions légales et réglementaires.*

PANAKEIA

Tél.: +33(0) 975 123 422

Email : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)

[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)





**Panakeia**

La sécurité et le bien-être au service  
de la performance au travail



**Objectifs :**

- Installer durablement une culture santé dans l'entreprise en favorisant la responsabilité individuelle et en développant les comportements de vigilance ;
- Donner les outils aux salariés pour qu'ils puissent agir globalement pour leur prévention santé et celle de l'ensemble des collaborateurs ;
- Diminuer les risques collectifs et individuels.

**Contenu :**

- **Introduction et prise de conscience** : la sécurité et la santé au travail en quelques chiffres (accidents de travail et maladies professionnelles) ;
- **L'anatomie et la physiologie du corps humain** : notions, fonctionnement, principes de la biomécanique humaine, physiologie (digestion, sommeil...)
- **Gestes et postures de sécurité au travail** : les connaître et savoir les mettre en œuvre ;
- **Activités physiques** : les exercices physiques de base pour la prévention santé ;
- **Stress au travail** : diagnostic, analyse de son propre comportement sous pression, modification de la perception de la situation, canalisation de ses réactions, moyens de prévention du mauvais stress ;
- **Hygiène alimentaire** : rappels, capital santé, alimentation industrielle, alimentation durable, alimentation en milieu professionnel, flore intestinale, gestion du poids, règles de l'alimentation santé ;
- **Fatigue** : le sommeil, l'éveil, l'impact du travail de nuit sur le sommeil et la santé, la détection et la prévention de l'état de fatigue chronique ;
- **Addictions** : conduites addictives en milieu professionnel, les usages, notions de tolérance et de dépendance, les approches thérapeutiques et préventives ;

**Supports pédagogiques :**

- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation avec fiches pratiques et poster) ;
- Exercices, mises en situation, jeux de rôles, travail en sous-groupe.

**Validation de la formation :**

Attestation de suivi de formation.

Toutes nos formations sont éligibles au dispositif FNE Formation renforcé\* qu'elles soient en présentiel ou en distanciel.

(\* Sous réserve de validation du dossier par votre Directrice ou votre OPCA, et du respect des autres dispositions légales et réglementaires.

**Public :**

Tous salariés

Groupe de 4 à 10 salariés

Niveau requis :

Aucun

Durée :

4 demi-journées

Formation en distanciel

Dates : du 8 au 11 décembre

Tarif : 300 € HT par salarié

\* PANAKEiA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : info@panakeia.fr  
www.panakeia.fr





## Objectifs :

- Savoir organiser efficacement son travail à distance, savoir choisir son rythme de travail en fonction de son rythme circadien ;
- Savoir utiliser les outils collaboratifs pour travailler à distance avec efficacité et sans pénaliser le collectif ;
- Connaître les bases d'aménagement d'un poste de télétravail dans le cadre de la prévention santé du travailleur ;
- Savoir optimiser son organisation personnelle à son domicile.

## Contenu :

- La préparation du télétravail : cadre juridique, avantages et inconvénients, santé/sécurité liée au télétravail.
- L'organisation du télétravail : planification, rythme de travail et rythme personnel, gestion des pauses, équipement technique.
- Les outils à la disposition du salarié : mode projet, documents partagés, visioconférence...
- L'aménagement de son environnement de travail pour limiter les contraintes physiques et les postures non adaptées.
- L'organisation personnelle : mode de fonctionnement vis à vis de son entourage personnel, respect vie professionnelle/vie privée, droit à la déconnexion.
- En bonus : quelques exercices physiques et de détente pour prendre soin de soi en télétravail.

## Supports pédagogiques :

- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation) ;
- Mises en situation, jeux de rôles, travail individuel et en sous-groupe.

## Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation.

**Toutes nos formations sont éligibles au dispositif FNE Formation renforcé\* qu'elles soient en présentiel ou en distanciel.**

(\*) Sous réserve de validation du dossier par votre Directe ou votre OPCO, et du respect des autres dispositions légales et réglementaires.

- **Public :**
- Tous salariés
- 
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- 
- **Niveau requis :**
- Aucun
- 
- **Durée :**
- 2 demi-journées
- 
- **Formation en distanciel**
- 
- **Dates : du 12 au 13 novembre**
- 
- **Tarif : 150 € HT par salarié**
- 

\* PANAKEiA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

**PANAKEIA**  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)





# Panakeia

La sécurité et le bien-être au service  
de la performance au travail



## Siest' and Go

### Objectifs :

- Apprendre comment avoir une bonne qualité de sommeil ;
- Apprendre à gérer son énergie dans la journée ;
- Connaître les bases de l'alimentation favorisant une récupération optimale ;
- Connaître les bases de la gestion du stress ;
- Découvrir et mettre en pratique la « sieste DALI »

### Contenu :

- Questions/réponses sur les thématiques du sommeil, du stress et de la relaxation.
- Brainstorming et Mind Mapping sur les mêmes thématiques (comment utiliser les outils dans n'importe quel contexte).
- Les 4 habitudes indispensables pour une qualité de sommeil optimale : découverte de son chronotype, créer sa « night formula », découvrir les bienfaits des siestes et comment le mettre en place). Adaptation aux horaires décalés.
- Le petit déjeuner énergétique idéal et le dîner optimal pour passer une nuit paisible et de qualité. Adaptation aux horaires décalés.
- Mise en pratique de 4 techniques de respiration consciente (se détendre, se dynamiser, se rééquilibrer, s'endormir).
- Mise en pratique de relaxation, visualisation et « sieste DALI ».

### Supports pédagogiques :

- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation) ;
- Mises en situation, jeux de rôles, travail individuel et en sous-groupe.

### Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation.

**Toutes nos formations sont éligibles au dispositif FNE Formation renforcé\* qu'elles soient en présentiel ou en distanciel.**

(\*) Sous réserve de validation du dossier par votre Direccte ou votre OPCO, et du respect des autres dispositions légales et réglementaires.

### Public :

Tous salariés

Groupe de 4 à 10 salariés

### Niveau requis :

Aucun

### Durée :

2 demi-journées

Formation en distanciel

Dates : du 19 au 20 novembre

Tarif : 150 € HT par salarié

\* PANAKEiA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

**PANAKEIA**  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)

