



Panakeia

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

CATALOGUE DE FORMATIONS

SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

PANAKEIA

Tél.: +33(0) 6 22 59 00 27

Email : info@panakeia.fr

www.panakeia.fr





Panakeia

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

TABLE DES MATIÈRES

1.	AGIR POUR SA SANTÉ (1 JOURNÉE).....	p.3
2.	AGIR POUR SA SANTÉ (2 JOURNÉES).....	p.4
3.	ACTION PRAP IBC.....	p.5
4.	ACTION MAC PRAP IBC.....	p.6
5.	ÉLÉMENTS DE SANTÉ POUR MANAGERS.....	p.7
6.	VISITE COMPORTEMENTALE DE SÉCURITÉ.....	p.8
7.	INITATION PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LE TRAVAIL (P3T ®).....	p.9
8.	ANIMATEURS RELAIS PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LE TRAVAIL (P3T ®).....	p.10
9.	ERGONOMIE.....	p.11
10.	CONDUITE TOUTES PRÉVENTIONS.....	p.12
11.	POSITIONNEMENT ET ACTIVITÉS PHYSIQUES DERRIÈRE ÉCRAN.....	p.13
12.	SOMMEIL : GAGNER EN VITALITÉ ET PERFORMANCE.....	p.14
13.	L'ENDURANCE, UNE DES CLÉS DU SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE.....	p.15

Notre équipe et nos références : www.panakeia.fr

(*) 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) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr





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), les risques et dangers, les enjeux, les acteurs ;
- **L'anatomie et la physiologie du corps humain** : notions, fonctionnement, principes de la biomécanique et physiologie humaine ;
- **Gestes et postures de sécurité au travail** : les connaître et savoir les mettre en œuvre ;
- **Activités physiques de prévention** : les exercices physiques de base pour la prévention santé et basés sur un travail global « équilibre – mobilisation articulaire – renforcement musculaire – étirement ».

Éléments pédagogiques :

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

Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation.

Public :

Tous salariés

Groupe de 4 à 10 salariés

Niveau requis :

Aucun

Durée :

1 journée (7 h)

Lieu :

Intra Structure

Dates : à définir

Tarif : contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO*)

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



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), les risques et dangers, les enjeux, les acteurs ;
- **L'anatomie et la physiologie du corps humain** : notions, fonctionnement, principes de la biomécanique et physiologie humaine ;
- **Gestes et postures de sécurité au travail** : les connaître et savoir les mettre en œuvre ;
- **Activités physiques de prévention** : les exercices physiques de base pour la prévention santé et basés sur un travail global « équilibre – mobilisation articulaire – renforcement musculaire – étirement » ;
- **Stress au travail** : stress ponctuel et stress chronique, les mécanismes du stress, analyse de sa propre résistance au stress, outils de prévention du mauvais stress ;
- **Hygiène alimentaire** : rappels nutriments et composants alimentaires, pyramide alimentaire, composition d'assiette type, règles de l'alimentation santé, rééquilibrage alimentaire/chrononutrition ;
- **Prévention de la fatigue** : le fonctionnement du sommeil chez l'humain, analyse de son chronotype, outils pour prévenir le manque de sommeil et pour mieux gérer son sommeil ;
- **Addictions** : conduites addictives en milieu professionnel, les usages, notions de tolérance et de dépendance, les approches préventives.

Éléments pédagogiques :

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

Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation.

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

- **Public :**
• Tous salariés
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Niveau requis :**
• Aucun
- **Durée :**
• 2 journées (14 h)
- **Lieu :**
• Intra Structure
- **Dates :** à définir
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO*)



La formation action PRAP IBC permet de prévenir les situations à risques par son action ou ses remontées d'informations dans sa situation de travail et devenir acteur de sa propre prévention et celle de ses collègues.

Objectifs :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.

Contenu :

- Connaître les risques de son métier et l'intérêt de la prévention : les statistiques AT/MP, les enjeux et les acteurs, la prévention, les risques et les dangers.
- Connaître le fonctionnement du corps humain et de ses limites : notions, structure musculaire et squelettique, principes de la biomécanique humaine, les TMS et leurs facteurs d'apparition.
- Observer le travail pour identifier ce qui peut nuire à la santé des salariés : connaissance et utilisation d'un outil d'analyse des risques liés à l'activité physique.
- Participer à la prévention et à la maîtrise des risques dans l'entreprise : les principes de sécurité et d'économie d'effort, le dimensionnement de postes, l'évaluation des pistes de solutions, le plan d'actions santé et sécurité.

Méthodes pédagogiques : alternance entre formation théorique, apprentissage et exercices d'application (découverte, exposé, participative, applicative). Les exercices d'application concernant l'analyse des risques se feront sur les situations réelles de travail de l'entreprise ou de l'établissement. 70 % de pratique et 30 % de théorie.

Éléments pédagogiques :

- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation) ;
- Matériel pour les exercices pratiques ;
- Fiche d'analyse des situations de travail.

Moyens d'encadrement : formateurs spécialisés dans le secteur IBC et sur les risques spécifiques à ce secteur, certifiés par l'INRS.

Validation de la formation :

- Attestation de suivi de formation PRAP IBC ;
- Certificat « Acteur PRAP IBC » délivré par l'INRS. Évaluation formative et certificative : seuls les candidats ayant suivi la totalité de la formation (14 heures) et reconnus aptes à mettre en œuvre l'ensemble des compétences attendues pourront prétendre à l'obtention du certificat PRAP IBC. Validité 24 mois.

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

- **Public :**
- Tous salariés des secteurs de l'industrie, du bâtiment ou du commerce.
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Pré-requis :** aucun
- **Conseillée :** auto-formation INRS « Acquérir des bases en prévention des risques professionnels »
- **Durée :**
- 2 journées (14 heures) séparés d'au minimum une semaine
- **Lieu :**
- Intra Structure
- **Dates :** à définir
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO*)





La formation action MAC PRAP IBC permet de maintenir et actualiser ses compétences afin de poursuivre sa mission d'acteur PRAP IBC.

Objectifs :

- Maintenir ses compétences d'acteur PRAP IBC.
- Actualiser ses compétences d'acteur PRAP IBC.

Contenu :

- Réactiver et perfectionner ses compétences par rapport aux risques de son métier et aux intérêts de la prévention.
- Réactiver ses connaissances sur le fonctionnement du corps humain et de ses limites.
- Réactiver la technique d'analyse de l'activité de travail à risques et partager les expériences. Réemployer les outils de recherche d'améliorations préventives.
- Mettre à jour ses connaissances par rapport à la prévention et à la maîtrise des risques dans l'entreprise : les gestes et postures de sécurité et les principes d'économie d'effort, le dimensionnement de postes, l'évaluation des pistes de solutions, le plan d'actions santé et sécurité.

Méthodes pédagogiques : alternance entre formation théorique, apprentissage et exercices d'application (découverte, exposé, participative, applicative). Les exercices d'application concernant l'analyse des risques se feront sur les situations réelles de travail de l'entreprise ou de l'établissement. 70 % de pratique et 30 % de théorie.

Éléments pédagogiques :

- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation) ;
- Matériel pour les exercices pratiques ;
- Fiche d'analyse des situations de travail.

Moyens d'encadrement : formateurs spécialisés dans le secteur IBC et sur les risques spécifiques à ce secteur, certifiés par l'INRS.

Validation de la formation :

- Attestation de suivi de formation PRAP IBC ;
- Certificat de Maintien et Actualisation des compétences « Acteur PRAP IBC » délivré par l'INRS. Évaluation formative et certificative : seuls les candidats ayant suivi la totalité de la formation (7 heures) et reconnus aptes à mettre en œuvre l'ensemble des compétences attendues pourront prétendre au renouvellement du certificat d'acteur PRAP IBC. Validité 24 mois.

- **Public :**
- Tous salariés des secteurs de l'industrie, du bâtiment ou du commerce.
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Niveau requis :**
- Titulaire d'un certificat PRAP IBC
- **Durée :**
- 1 journée (7 heures)
- **Lieu :**
- Intra Structure
- **Dates : à définir**
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO*)

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





Panakeia

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

Objectifs :

- Connaître les bases de la santé et de la sécurité au travail, leurs problématiques et leurs acteurs ;
- Savoir positionner la santé et la sécurité au travail par rapport à la QVT (Qualité de Vie au Travail) et aux autres référentiels de normalisation ;
- Savoir se positionner en tant que manager garant de la santé et de la sécurité de ses collaborateurs ;
- Connaître les outils santé/sécurité pour le manager et savoir les mettre en œuvre ;
- Savoir réaliser un plan d'actions santé/sécurité en intégrant la prévention au quotidien.

Contenu :

- La relation travail/santé : santé, prévention des risques, intérêts de la prévention.
- Les acteurs de santé au travail : principes généraux de prévention, réglementation, dialogue social, les acteurs et leurs rôles, la relation avec le médecin du travail.
- Les problématiques de la santé liées au travail : enjeux, risques/dangers, l'évaluation des risques (DUER).
- Les outils d'action : politique/objectifs/plan d'actions, organisation de la prévention, culture santé, approche ergonomique, dialogue social.
- Positionnement de la politique de santé/sécurité par rapport à la QVT et aux référentiels existants.
- Les postures managériales favorables à la santé : approche managériales du stress, les comportements face aux risques, les crises et réorganisations.

Éléments 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.

- **Public :**
- Managers (direction, cadres, agents de maîtrise)
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Niveau requis :**
- Conseillée : auto-formation
- INRS « Acquérir des bases en prévention des risques professionnels »
- **Durée :**
- 2 journées (14 heures) consécutives
- **Lieu :**
- Intra Structure
- **Dates : à définir**
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO*)

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





Panakeia

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

Objectifs :

- Éliminer durablement les actes dangereux et conditions dangereuses ;
- Communiquer sur la sécurité de façon instantanée ;
- Savoir observer les opérateurs pendant leur travail ;
- Savoir identifier les pistes d'amélioration qui permettent d'éliminer ou de réduire les risques liés à l'environnement de travail.

Contenu :

- Introduction et prise de conscience : la sécurité et la santé au travail en quelques chiffres (accidents de travail et maladies professionnelles).
- Méthodologie pour pratiquer les visites comportementales de sécurité ou dialogues de sécurité ;
- Pratique des visites de sécurité sur le terrain : observation, écoute, compréhension, questionnement, points positifs et d'améliorations, traçabilité et suivi ;
- Méthodes et outils de coaching, communication positive ;
- Suivi du progrès des dialogues de sécurité comportementale.

Éléments pédagogiques :

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

Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation.

- **Public :**
- Managers (cadres, agents de maîtrise)
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Niveau requis :**
- Conseillée : auto-formation
- INRS « Acquérir des bases en prévention des risques professionnels »
- **Durée :**
- 2 journées (14 heures) séparés d'au minimum une semaine
- **Lieu :**
- Intra Structure
- **Dates : à définir**
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO*)

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





Objectifs :

- Connaître les exercices physiques permettant une Préparation Physique pour le Travail ;
- Savoir pratiquer ces exercices en toute sécurité physique.

Contenu :

- Les risques et intérêts de la prévention, statistiques AT/MP
- Le fonctionnement du corps humain (bases d'anatomie et de physiologie)
- Les différents types d'échauffement (articulaire, musculaire, cardio-vasculaire), sécurité et efficacité dans la pratique
- Protocole d'échauffements : les exercices de base.

Éléments pédagogiques :

- Protocole d'échauffements personnalisé à l'entreprise ;
- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéos, livret de formation).

Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation action **P3T**[®].

- **Public :**
• Tous salariés
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Niveau requis :**
• Aucun
- **Durée :**
• 1 journée (7 h)
- **Lieu :**
• Intra Structure
- **Dates : à définir**
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO*)

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





Panakeia

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



Objectifs :

- Connaître les exercices physiques permettant une Préparation Physique pour le Travail ;
- Savoir pratiquer ces exercices en toute sécurité physique ;
- Savoir concevoir et animer une séance P3T® ;
- Maîtriser les bases de pédagogie pour animer une séance P3T®.

Contenu :

- Les risques et intérêts de la prévention, statistiques AT/MP
- Le fonctionnement du corps humain (bases d'anatomie et de physiologie)
- Les différents types d'échauffement (articulaire, musculaire, cardio-vasculaire), sécurité et efficacité dans la pratique, protocole d'échauffements (les exercices de base).
- Protocoles P3T® personnalisés : savoir, savoir faire et savoir faire faire l'ensemble des exercices et de leurs variantes.
- Jeux de rôles sur la construction de séances, éléments de pédagogie (bonnes pratiques et points à éviter)
- Compléments aux exercices des protocoles (étirements, renforcement, levée de tension, hydratation...)
- Validation des connaissances.

Supports pédagogiques :

- Protocole d'échauffements personnalisé à l'entreprise ;
- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéos, livret de formation).

Validation de la formation :

- Épreuve pratique individuelle.
- Attestation de suivi de formation animateurs P3T®.

Formation continue :

Sous la forme de 2 h de formation (2 à 4 fois par an) : maintien des compétences des animateurs P3T®, rappels sécurité pendant les exercices, nouveaux exercices complémentaires (pour éviter la monotonie).

- **Public :**
- Relais intra-entreprise
- préalablement identifiés
-
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
-
- **Niveau requis :**
- Aucun
-
- **Durée :**
- 1 (7h) à 2 journées (14 h) selon
- le nombre de stagiaires et les
- protocoles
-
- **Lieu :**
- Intra Structure
-
- **Dates : à définir**
-
- **Tarif :** contactez-nous pour un
- devis personnalisé (prise en
- charge possible par OPCO*)

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





Panakeia

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

Objectifs :

- Acquérir les connaissances nécessaires à l'analyse ergonomique d'une situation de travail ;
- Savoir mettre en œuvre les mesures nécessaires à la transformation de la situation de travail ;
- Savoir animer un groupe de travail dans une démarche d'analyse ergonomique.

Contenu :

- **Mobiliser, agir ensemble** : savoir mobiliser et organiser la concertation avec l'ensemble des parties prenantes en relation avec la situation de travail étudiée ;
- **Investiguer** : connaître le risque, analyser les situations de travail, identifier les facteurs de risque ;
- **Maîtriser** : mettre en œuvre la transformation des situations de travail ;
- **Évaluer** : mesurer et s'assurer de l'efficacité des actions ; Informer : savoir organiser la communication des actions en interne ;
- **RQTH** : une situation de handicap est toujours spécifique ; elle est liée aux contraintes d'un poste particulier et aux capacités d'une personne. Les grands principes de prise en compte des personnes en situation de Handicap seront abordés (aménagement des postes de travail, organisation du travail, adaptation des consignes de sécurité).

Éléments pédagogiques :

- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation) ;
- Fiches pratiques de mise en œuvre pour chacune des 4 étapes « mobiliser, investiguer, maîtriser, évaluer » ;
- Mises en situation sur terrain, jeux de rôles, travail en sous-groupe.

Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation ergonomie.

Formation continue :

Afin d'assurer un suivi sur le long terme, une journée par groupe est prévue au bout de 6 à 8 mois pour vérifier les acquis des stagiaires, partager les retours d'expérience et les bonnes pratiques et leur donner des compléments d'informations.

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

- **Public :**
 - Acteurs HSE
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Niveau requis :**
 - Aucun
- **Durée :**
 - 4 journées (28 h)
- **Lieu :**
 - Intra Structure
- **Dates : à définir**
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO*)



Panakeia

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

Cette formation innovante place vos collaborateurs au cœur de votre stratégie de préventions des risques professionnels et du développement durable par les recommandations à mettre en pratique au quotidien.

Objectifs :

La conduite toutes préventions favorise l'adoption des bons gestes respectant à la fois le bien-être du conducteur et de réduire son empreinte environnementale.

L'adoption des bonnes pratiques permet de :

- Optimiser le confort du conducteur au poste de conduite ;
- Limiter le risque TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) lié à la conduite et au poste de conduite ;
- Optimiser le confort des passagers ;
- Réduire le risque d'apparition d'un accident de la route ;
- Limiter la sollicitation mécanique (moteur, freinage) ;
- Réduire son empreinte environnementale ;
- Limiter les coûts inhérents à la gestion d'une flotte de véhicules ;
- Optimiser la démarche de prévention des risques professionnels.

Éléments pédagogiques :

- Appareils de mesures embarqués - conformètre ;
- Livret de formation.

Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation.

- **Public :**
- Tous salariés
- **Groupe de 1 à 4 salariés**
- **Niveau requis :**
- Permis adapté au véhicule
- **Durée :**
- 1 journée (7 h)
- **Lieu :**
- Intra Structure
- **Dates : à définir**
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO*)

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



POSITIONNEMENT ET ACTIVITÉS PHYSIQUES DERRIÈRE ÉCRAN

Option télétravail !

Réf. : FA TELE



Vous êtes salarié.e ou dirigeant.e ? Cette formation vous permet de protéger votre capital santé en limitant les contraintes physiques derrière son écran et adoptant les bons exercices pour renforcer ses muscles posturaux et lever ses tensions.

Connaître le fonctionnement du corps humain, identifier les bonnes postures à adopter pour son positionnement derrière écran ou encore adopter les bons exercices physiques de prévention sont autant d'éléments abordés durant cette formation.

Objectifs :

La formation vise à développer les savoirs, savoir-faire et savoir-être du salarié dans la prévention de son capital santé au travail et en dehors du travail, et notamment :

- Utiliser l'activité physique en prévention santé
- Adopter les bonnes postures de base les plus adaptées pour le travail derrière écran.

Le contenu de la formation est adapté au regard de l'identification des besoins, des attentes et des contraintes individuelles et collectives des salariés.

Méthodes mobilisées

La méthode pédagogique pour cette formation repose sur les 4 composantes suivantes :

- Partage : apport de connaissances (mise en situation, jeu de rôle, analyse de situation, partage d'expérience) vidéo, diaporama, mise en situation par l'activité physique
- Créativité : faire émerger des idées (brainstorming)
- Processus : apporter un protocole de mise en œuvre
- Autonomie : transfert des compétences.

Cette formation alterne la théorie (plénière d'apport de connaissances), la pratique et la mise en situation individuelle des acquis de la plénière. La pédagogie active et participative est utilisée au cours de cette journée de formation.

Modalités d'évaluation

Le stagiaire est évalué tout au long de la formation par une évaluation formative.

Modalités de validation de la formation

A l'issue de cette épreuve et de la présence effective sur les 2 heures de plénière et 30 minutes minimum de mise en œuvre pour chaque stagiaire, une attestation de suivi formation est délivrée.

- **Public :**
- Tous salariés
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Niveau requis :**
- Aucun
- **Durée :**
- 1 journée (7 h)
- **Lieu :**
- Intra Structure
- **Dates : à définir**
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO*)

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





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 ».

Public :

Tous salariés

Groupe de 4 à 10 salariés

Niveau requis :

Aucun

Durée :

1 journée (7 h)

Lieu :

Intra Structure

Dates : à définir

Tarif : contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCO*)

Éléments 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.

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

FORMATION ACTION L'ENDURANCE, UNE DES CLÉS DU SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

3 niveaux



Panakeia

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

Niveau 1 : Must Know
Niveau 2 : Plaisir et facilité
Niveau 3 : Harmonie corps et esprit

Chaque niveau représente 7h de formation.
Chaque niveau vient en complément du niveau inférieur et
complète de manière plus approfondie les modules traités.

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement de son corps pour choisir son activité physique et son intensité dans un objectif Santé. Comprendre la relation liant le fonctionnement de son corps et son alimentation.
- Comprendre l'importance de l'approche mentale pour une préparation optimale de son entraînement et savoir l'optimiser (se découvrir des capacités insoupçonnées) ;
- Savoir concevoir son propre programme d'activités physiques sport santé.

Contenu :

- Module 1 : Comprendre son corps dans un objectif sport-santé
- Module 2 : Introduction à la nutrition sport-santé
- Module 3 : Fréquences cardiaques (idéales dans un objectif sport-santé)
- Module 4 : Travail musculaire
- Module 5 : Auto-motivation et préparation mentale
- Module 6 : Programmes d'activités physiques

Éléments pédagogiques :

- Supports d'apprentissages (diaporamas, vidéos) ;
- Exercices, mises en situation.

Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation.

- **Public :**
• Tous salariés
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Niveau requis :**
• Aucun
- **Durée :**
• 1 journée (7 h), 2 journée (14h)
• ou 3 journées (21h)
- **Lieu :**
• Intra Structure
- **Dates : à définir**
- **Tarif :** contactez-nous pour un
• devis personnalisé (prise en
• charge possible par OPCO*)

* 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) 6 22 59 00 27 / Mél : info@panakeia.fr
www.panakeia.fr