



AIDER VOS ADHÉRENTS À PROMOUVOIR LE CAPITAL SANTÉ ET LA PRÉVENTION AUPRÈS DE LEURS SALARIÉS

Un adhérent a besoin de mettre en place des actions concrètes, bien au-delà de simples constats.

Intégrer une vision globale du capital santé : activité, alimentation, sommeil et concevoir des actions collectives attractives et évaluables.

INFORMATIONS			PROGRAMME (2 JOURS)		PV007
Public Médecin du Travail, IST, IPRP, Assistant Médical, Cellule PDP		Modalités et tarifs • Inter-entreprises : 2 500€ HT (repas incl.) • Intra-entreprise : nous consulter			
Dates Consultez notre site web	Lieux • Paris • Régions • Sur site	Prérequis Aucun prérequis nécessaire			
Objectifs À l'issue de cette session, les participants sauront intégrer une vision globale du capital santé : activité physique, alimentation, sommeil, rythmes de vie, diffuser des conseils d'hygiène de vie adaptés aux contraintes professionnelles lors des entretiens individuels, et concevoir, animer et évaluer des actions collectives de prévention régulières, attractives et adaptées aux entreprises adhérentes.					
Méthodes d'évaluation • Étude de cas collective • Quiz final		Méthodes pédagogiques • Apports structurés et interactifs • Études de cas concrets • Quiz d'évaluation			

Le capital santé : une approche globale de la prévention • Définition du capital santé et de ses déterminants ; prévention de l'usure physiologique. • Recommandations d'activité physique au travail ; évaluer et prévenir les risques liés à la sédentarité. • L'activité physique et l'hygiène de vie comme déterminants de santé et leviers de QVCT.	
Individuellement : concilier alimentation, hygiène de vie et travail • L'alimentation, facteur d'équilibre et de bien-être : bases d'une alimentation saine, hydratation, relation alimentation-sommeil. • S'adapter aux contraintes professionnelles : horaires décalés, déplacements, contraintes de temps, rythmes biologiques, détection précoce du stress. • Conseiller en entretien individuel : transmettre des clés d'adaptation simples et favoriser le passage de l'intention à l'action.	
Collectivement : concevoir des actions de prévention attractives • Analyse de la demande : diagnostic préalable, choix thématique, définition des objectifs et planification. • Concevoir des modules dynamiques : stratégies d'apprentissage, techniques ludiques et participatives, construction modulaire. • Animer efficacement une session de sensibilisation : mises en situation et cas pratiques.	
Ancrer la prévention dans la durée et la promouvoir • Inscrire les actions dans la régularité : sensibiliser, faciliter, organiser ; définir les priorités et mesurer les résultats dans le temps. • Construire un argumentaire auprès des employeurs : la prévention comme investissement et vitrine de l'offre du SPST. • Atelier de clôture : ébaucher une action de promotion du capital santé transposable dans son service.	