



# FORMATIONS

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

### FORMATION

#### AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL DANS L'ENTREPRISE

##### ✓ OBJECTIF

Cette formation vise à donner aux participants des outils et des méthodes pour améliorer la qualité de vie au travail (QVT) dans leurs organisations.

Les participants apprendront à mettre en place un accord QVT, à animer des sessions sur des sujets tels que le sommeil, la nutrition, les postures de travail et les addictions, et à accueillir les salariés après un accident du travail ou une maladie professionnelle.

##### ✓ DESCRIPTION

Au cours de cette journée de formation, nous aborderons les éléments clés pour améliorer la qualité de vie au travail.

Cela comprend l'accompagnement à la mise en place d'un accord QVT, la présentation d'animations sur des sujets importants tels que le sommeil, la nutrition, les postures de travail et les addictions, et la préparation à l'accueil des salariés à la suite d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle.

##### ✓ PUBLIC & PRÉREQUIS

Cette formation est conçue pour les personnes travaillant dans le domaine de la santé et de la sécurité au travail, y compris les infirmières du travail, ainsi que pour les personnes en charge de la santé et de la sécurité dans l'entreprise.

Les débutants sont acceptés et la taille du groupe est limitée à 8 personnes maximum.



##### PROGRAMME :

- Réunion d'ouverture
- Accompagnement à la mise en place d'un accord QVT
- Présentation des Animations sur : le sommeil, la nutrition, les échauffements et postures de travail et les addictions
- Ré-accueil des salariés à la suite d'un AT ou MP
- Réunion de clôture : bilan, questions et expression des besoins futurs



##### RECONNAISSANCE

Certificat de réussite



##### DURÉE

1 jour



##### LANGUES

Anglais, Français



##### LIEU

Intra-entreprise



##### PARTICIPANTS

8 personnes maximum.



##### CONTACT

[efatam@efatam.com](mailto:efatam@efatam.com)

+33 1 88 61 67 61



# FORMATIONS

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

## FORMATION / ANIMATION SOMMEIL, NUTRITION, ÉCHAUFFEMENTS ET POSTURE DE TRAVAIL, ADDICTIONS

### ✓ OBJECTIF

L'objectif de cette formation est d'améliorer la santé et le bien-être des salariés en abordant quatre sujets essentiels : le sommeil, la nutrition, les échauffements et postures de travail et les addictions.

Par des ateliers interactifs et des ressources informatives, les participants seront en mesure de mieux comprendre et gérer ces aspects dans leur vie quotidienne pour ainsi améliorer leur qualité de vie.

### ✓ DESCRIPTION

Cette formation d'une journée se décompose en ateliers de 30 minutes sur diverses thématiques, auxquels les salariés participent volontairement ou obligatoirement.

Accueillant 12 participants à chaque rotation, les ateliers incluent la diffusion d'informations, des quizz, des mises en situation (cours de sport, simulation d'alcoolisation, etc.), et des tests d'évaluation du sommeil, de la nutrition et de l'activité physique. Des collations sont également fournies, et des lots sont à gagner grâce aux quizz.

### ✓ PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouverte à tous les salariés de l'entreprise, sans prérequis nécessaires.



### PROGRAMME :

- Diffusion de supports informatifs
- Distribution de flyers, affiches...
- Quizz avec réponses dans les supports diffusés : divers lots à gagner
- Collation : fruits / thé / café / gâteaux...
- Mise en situation : cours de sport / parcours avec lunettes de simulation alcoolisation / micro-sieste / Jeux idées préconçues sur les addictions / Composition d'un repas sain et équilibré
- Tests pour les salariés pour estimer la qualité de leur sommeil, repas, activité sportive...



### RECONNAISSANCE

Certificat de réussite



### DURÉE

1 jour, thématique sous forme d'atelier de 30 minutes où les salariés peuvent venir sur la base du volontariat ou de manière obligatoire selon la volonté de l'employeur



### LANGUES

Anglais, Français



### LIEU

Intra-entreprise



### PARTICIPANTS

12 personnes maximum.



### CONTACT

[efatam@efatam.com](mailto:efatam@efatam.com)

+33 1 88 61 67 61