



**DECOUVREZ L'ENSEMBLE DE NOTRE OFFRE
DE SERVICES SUR NOTRE SITE INTERNET**



Ne pas jeter sur la voie publique



MODULE DE SENSIBILISATION

HYGIÈNE DE VIE ET TRAVAIL



POUR EN SAVOIR PLUS

Contactez votre équipe santé travail



www.asmis.net

PRESENTATION

L'ASMIS vous propose 4 modules de sensibilisation, à l'attention des salariés et du personnel encadrant sur le sommeil, l'alimentation et l'hydratation, l'activité physique et le travail posté.

DUREE

4 modules de 15 minutes
MODALITES

En entreprise ou à l'ASMIS
PARTICIPANTS

6 à 12

Animation

Le module complet ou partiel est animé par un infirmier en santé au travail, garant du cadre de l'atelier, du bon déroulé et du temps (environ 1 heure pour les 4 modules)

Public

Ce module s'adresse à tous : salariés, managers...



Déroulement

Phase 1 :

Temps d'échanges pour identifier les habitudes et représentations des participants

Phase 2 :

Eléments théoriques et conseils pratiques illustrant les notions abordées

Phase 3 :

Discussion autour des bonnes pratiques à adopter pour améliorer son hygiène de vie et sa santé au travail

Objectifs

L'hygiène de vie joue un rôle fondamental dans le bien-être et la santé au travail.

Module 1

Le sommeil est essentiel pour la récupération physique et mentale.

Module 2

L'alimentation et l'hydratation influencent directement l'énergie, la concentration et la santé à long terme.

Module 3

L'activité physique est un levier majeur pour la prévention des maladies, la gestion du stress et le maintien d'un bon équilibre général.

Module 4

Le travail de nuit et posté perturbe ces équilibres naturels et nécessite des stratégies adaptées pour limiter ses effets négatifs sur la santé.

Nos équipes peuvent également intervenir en conseil et/ou en accompagnement
N'hésitez pas à contacter votre équipe santé travail