



FORMATION

Efficacité professionnelle

# Booster sa forme pour gagner en efficacité

Ce n'est plus un secret depuis longtemps : l'activité physique est une vitamine riche en énergie naturelle qu'entreprises et salariés doivent prendre en compte au quotidien. Miser sur l'activité physique, c'est donc investir dans son capital santé, pour en tirer des bénéfices réels durables.

## Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les 3 piliers d'une hygiène de vie efficace
- Concilier équilibre professionnel et personnel

## Pour qui ?

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant acquérir des règles d'hygiène de vie pour optimiser son équilibre personnel et professionnel.

## Animation

Cette formation est participative : jeux, tests, quizz, mises en situation, jeux de rôles, exercices... Ce stage repose sur une implication très forte des participants.

**Lieu :** Paris

**Durée :** 1 jour soit 7 heures de formation

**Dates :** 23 mai 2019 ou 20 novembre 2019

**Infos et inscriptions :** [melanie.egalon@orinasa.fr](mailto:melanie.egalon@orinasa.fr) ou 06.50.10.62.16

## Programme

### 1 | Un meilleur sommeil pour une meilleure performance

- Les vertus réparatrices du sommeil et ses impacts sur la concentration, la nervosité, la mémoire...
- Gérer les coups de barre et se rebooster au cours de la journée
- Les bonnes pratiques contre les écarts de sommeil : décalage ho-raire, nuit blanche, transports,...

### 2 | L'équilibre alimentaire, moteur de l'efficacité

- La nutrition, outil de performance professionnelle à part entière
- Quel mangeur êtes-vous ? Décoder le rôle que vous conférez à l'alimentation.
- Connaître ses besoins nutritionnels pour optimiser son capitale santé et son bien être
- Des conseils pratiques à appliquer au quotidien

### 3 | Activité sportive : êtes-vous en forme ?

- Activité physique, santé et TMS : de quoi parle-t-on ?
- Bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière sur sa santé physique et psychique
- Évaluer sa forme grâce à un diagnostic global
- Mettre en place une activité physique dans son organisation professionnelle et familiale

## Tarifs

Particulier ou salarié d'une structure sportive : 150 € TTC (ou tarif OPCA si prise en charge)

Profession libérale, auto-entrepreneur : 250 € HT (ou tarif OPCA si prise en charge)

Salariés : 590 € HT

ORINASA est un organisme de formation certifié DATADOCK. Les formations sont éligibles à une prise en charge par votre OPCA.

