Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Chaleur au travail, protégez votre santé

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Ce webinaire interactif vous offre des stratégies concrètes pour préserver votre santé et votre bien-être face aux fortes chaleurs au travail. Adoptez les bonnes pratiques pour rester performant et en sécurité.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les impacts de la chaleur sur la santé et le travail
- Acquérir des astuces pour une alimentation et une hydratation adaptées
- Maîtriser les bonnes pratiques d'utilisation de la climatisation

Déroulé du webinaire :

- Accueil et introduction :
  - Présentation des objectifs
  - Présentation du programme
- Alimentation et hydratation :
  - Trucs et astuces pour une alimentation adaptée et une bonne hydratation en période de fortes chaleurs
- Sommeil :
  - Conseils pour favoriser un sommeil réparateur malgré la chaleur
- Utilisation de la climatisation :
  - Démystification des idées reçues et bonnes pratiques pour une utilisation saine et efficace
- Impacts sur la santé et le travail :
  - Sensibilisation aux risques liés à la chaleur (déshydratation, coup de chaleur, etc.)
  - Sensibilisation aux conséquences sur la performance et la sécurité au travail
- Activité pratique :
  - Quizz interactif sur les bonnes pratiques en période de chaleur
  - Comment bouger, s'étirer… quand il fait très chaud lors des pauses actives ou réveils musculaires
- Temps d'échange :
  - Questions-réponses et partage d'expériences
- Conclusion et ressources

A la fin de ce webinaire, vos agents sauront adapter leurs habitudes pour faire face aux fortes chaleurs, prévenir les risques et maintenir leur bien-être et leur performance au travail.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.