Programme de l'intervention

CONFERENCE : Prendre soin de sa santé

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cette conférence interactive vous invite à explorer les leviers essentiels pour une santé durable, en vous offrant des outils concrets et des pratiques simples à intégrer dans votre quotidien professionnel et personnel. Nous aborderons ensemble comment optimiser votre bien-être physique et mental pour une meilleure qualité de vie et une efficacité accrue.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les piliers d'une bonne santé globale
- Identifier des stratégies personnalisées pour améliorer son bien-être
- Acquérir des outils pratiques pour gérer le stress et maintenir son énergie

Déroulé de la conférence :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation du thème et des objectifs
  - Questionnaire interactif rapide : "Mon baromètre bien-être"
- **Les piliers d'une santé durable**
  - **L'alimentation équilibrée**
    - Les bases d'une assiette saine
    - L'hydratation, un geste essentiel
    - Mythes et réalités sur l'alimentation
  - **L'activité physique**
    - Les bienfaits du mouvement régulier
    - Comment intégrer l'activité physique dans un emploi du temps chargé
    - Exercice pratique : Micro-pause active (étirements doux, respiration)
  - **Le sommeil réparateur**
    - L'importance du sommeil pour la récupération
    - Conseils pour améliorer la qualité de son sommeil
  - **La gestion du stress et le bien-être mental**
    - Comprendre le stress et ses mécanismes
    - Techniques de relaxation et de pleine conscience
    - L'importance des relations sociales et du sens au travail
- **Mon plan d'action personnalisé**

- Réflexion individuelle : "Un petit pas pour ma santé"
- Partage d'expériences et questions-réponses

- **Ressources et conclusion**
  - Présentation de ressources complémentaires (documentation, applications, etc.)
  - Synthèse des messages clés
  - Mot de la fin

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les facteurs clés de leur bien-être, adopter des habitudes saines et utiliser des techniques simples pour préserver leur capital santé au quotidien.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue 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.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.