

15 - Hygiène de vie (stress, nutrition, addictions)

Objectif de la formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'adopter des comportements individuels et/ou collectifs salutaires

Modalités d'accès à la formation :

- Orientation sur prescription ou démarche personnelle
- Inscription au siège avec préinscription possible par internet

Date : programmation sur demande

Lieu : Sur le site d'AVESNES-lez-AUBERT
D'autres sites possibles sur le Cambrésis selon négociation avec les prescripteurs

Durée : De 21 à 56 heures selon demandes, besoins, ou actions spécifiques

Organisation de la formation :

- soit programmation globale à temps partiel (matin ou après-midi, du lundi au vendredi, 3h/ jour).

- soit programmation échelonnée sur calendrier spécifique

Pré- Requis :

- **Aucun Pré-requis**

Programme :

- L'hygiène corporelle
- L'équilibre alimentaire
- Le petit-déjeuner
- Les différents modes de cuisson des aliments, leurs bienfaits et/ou nocivités
- Manger équilibré à petits budgets
- Préparer un en-cas sain et équilibré
- Prévention des infections alimentaires, contamination la chaîne du froid
- Le stress
- Les addictions en général
- L'alcool
- Le tabac
- Les MST
- L'activité physique
- Les vaccinations
- autres points sur demande en fonction des besoins

15 - Hygiène de vie (stress, nutrition, addictions)

Informations pratiques

Moyens pédagogiques et techniques :

- Session en collectif avec entretien individuel en début et fin de session (et plus si nécessaire).
- séance de formation en salle adaptée et équipée
- salle informatique, connexion internet, didacticiel
- tableau, vidéo projecteur
- **Centre de ressources permanent** comprenant des manuels adaptés à l'apprentissage des adultes, des cahiers d'autonomie, des fiches outils.

Moyens d'encadrement :

- Formation dispensée par une infirmière diplômée d'état (IDE), intervention d'une diététicienne et d'un sophrologue.

Les modalités de suivi pédagogique et d'évaluation des acquis :

- entretien individuel à l'entrée (évaluation des besoins) et en fin de formation (évaluation)
- feuilles d'émargement
- questions orales et/ou écrites
- évaluation en fin de formation (questionnaire, grille d'évaluation)
- attestation de participation / suivi de formation

Supports de cours :

- supports papier et numériques
- livrets de suivi

Public concerné :

- Tout public (bénéficiaire du RSA, demandeur d'emploi, salarié ...).

Effectif (mini - maxi) :

- 3 à 20 personnes

Coût de la Formation :

- 490€ / jour/groupe tout compris**
(nous ne sommes pas assujettis à la tva)
Pour une formation spécifique ou personnalisée, un devis personnalisé sera établi

Notes :