

# PROGRAMME FORMATION



## PREVENTION ET EDUCATION SANTE

Le travail prend une place de plus en plus importante dans le quotidien des personnes. De nombreuses lois et recommandations émergent (dont le 4ème plan santé au travail 2021-2025) afin de favoriser le bien-être, la mise en place d'actions de prévention et la qualité de vie au travail. De plus en plus de structures intègrent ces notions dans leur politique de fonctionnement.

Une personne en bonne santé physique, psychologique et sociale est plus performante et investie dans son travail. Pour cela, l'éducation pour la santé est un outil indispensable. Elle a pour but d'amener chaque personne à acquérir tout au long de sa vie les compétences et les moyens qui lui permettront de promouvoir sa santé et sa qualité de vie ainsi que celles de la collectivité.



Suivez notre actualité  
sur Facebook  
[Facebook/Form-AP](https://www.facebook.com/Form-AP)

11 avenue Archimède, 33600 PESSAC

07 63 41 58 11

[contact@form-ap.com](mailto:contact@form-ap.com)

[FORM-AP.COM](http://FORM-AP.COM)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75 33 14872 33, auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine  
Association Form'AP, 11 avenue Archimède, 33600 PESSAC  
Siret : 820 629 053 00027, Code APE : 8551Z

# LE PROGRAMME

## PROBLÉMATIQUES ACTUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE

- ⇒ Sédentarité et inactivité physique
- ⇒ Vieillesse de la population active
- ⇒ Absentéisme, arrêts et accidents du travail

## AGIR SUR LES GRANDS DÉTERMINANTS DE SANTÉ

- ⇒ Prévention
- ⇒ Éducation pour la santé : 3 grands thèmes
  - Alimentation
  - Sommeil
  - Activité Physique

## ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ

- ⇒ Comment développer un mode de vie actif ?
- ⇒ Que faire, comment et dans quelles conditions ?
- ⇒ Comment favoriser le bien-être au travail ?

## L'ENCADREMENT

Il est assuré par un Enseignant en Activité Physique Adaptée salarié de l'association FORM'AP.

## L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Une feuille d'évaluation sera à remplir par les stagiaires et le formateur par demi-journée.

## SUIVI ET ÉVALUATION

- ⇒ Questionnaire de satisfaction
- ⇒ Questionnaire d'atteinte des objectifs
- ⇒ Questionnaire sur le positionnement

QUEL PUBLIC ?

Salariés d'une structure

## LES OBJECTIFS

- ⇒ Identifier les problématiques de santé actuelles
- ⇒ Acquérir les connaissances sur les grands déterminants de santé : activité physique, alimentation, sommeil
- ⇒ Savoir planifier sa pratique d'activité physique quotidienne de manière autonome

## LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

Nous utiliserons différentes méthodes pour dispenser nos contenus d'enseignement :

- ⇒ Transmission des connaissances théoriques à acquérir sous forme d'exposé (méthode affirmative)
- ⇒ Questionnement des stagiaires sur leurs savoirs et guidage dans les réponses (méthode Interrogative)
- ⇒ Travail en sous-groupe sous thèmes d'enseignements (méthode active)
- ⇒ Concernant les contenus d'Activité Physique, démonstration des mouvements et gestes que les stagiaires pourront reproduire ensuite (méthode démonstrative)

## LES MOYENS TECHNIQUES

Pour réaliser cette formation, nous utiliserons :

- ⇒ Enseignement général avec supports informatique, audiovisuel, papier ...
- ⇒ Échanges et travail en groupes, en sous-groupes ...
- ⇒ Études de cas réels et analyse des pratiques
- ⇒ Mises en situation

PRÉ-REQUIS

Aucun

## LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES MAXIMUM