

E-LEARNING HYGIÈNE DE VIE

NEO
FORMA

OBJECTIFS DU E-LEARNING



- Découvrir et comprendre les éléments indispensables à une bonne hygiène de vie : réveil musculaire, étirements, renforcement musculaire, respiration, hydratation, alimentation et sommeil
- Être capable d'intégrer ces éléments à son quotidien sous forme de routines simples et rapides à exécuter
- Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail

PROGRAMME DU E-LEARNING



- Les éléments principaux d'une bonne hygiène de vie
- Le réveil musculaire
- Les étirements
- Le renforcement musculaire
- La respiration
- L'hydratation
- La nutrition
- Le sommeil

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Participation permanente du stagiaire
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)



DIFFUSION

Sur la plateforme LMS Neo Forma



Possibilité de créer un module sur-mesure



PUBLIC

Tout public

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE



30 min



VALIDATION

Quizz de validation et remise d'une attestation individuelle de formation