

## Atelier bien-être au travail

## Hygiène de vie et santé globale au travail

La consultation traite un cas. La formation, elle, donne à toute une équipe les repères d'hygiène de vie, avec un plan vitalité personnalisé à la clé.

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les 5 piliers de l'hygiène de vie et leurs interactions
- Évaluer son niveau d'hygiène de vie actuel sur chaque pilier
- Identifier son pilier prioritaire à améliorer
- Adopter 3 gestes concrets applicables dès cette semaine
- Expliquer les mécanismes biologiques des 5 piliers et leurs impacts sur la santé au travail
- Réaliser un diagnostic complet de son hygiène de vie (questionnaire validé)
- Appliquer les principes fondamentaux d'alimentation équilibrée adaptés aux contraintes professionnelles

### Formats et tarifs

|                                                                 |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sensibilisation<br>1 h<br><b>à partir de 150 € HT / session</b> | Formation complète avec plan santé personnalisé<br>3 h 30<br><b>à partir de 525 € HT / session</b> |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Les informations pratiques

|               |                                                                                                                                                |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Public        | Tout salarié - formation transversale et accessible                                                                                            |
| Prérequis     | Aucun                                                                                                                                          |
| Durée         | Sensibilisation 1h   Formation complète 3h30 avec plan santé personnalisé                                                                      |
| Effectif      | 4 à 15 participants par session                                                                                                                |
| Modalités     | Présentiel - Intra-entreprise                                                                                                                  |
| Délai d'accès | À partir de 7 jours après validation de votre demande.                                                                                         |
| Tarif         | À partir de 150 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 150 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 525 € HT.                 |
| Financement   | OPCO ou plan de développement des compétences pour le format atelier (action de formation) ; fonds propres pour la prestation bien-être seule. |
| Qui dispense  | Professionnel de santé, naturopathe, diététicien(ne) ou coach bien-être référencé(e) Integraall                                                |
| Évaluation    | Quiz de positionnement, évaluation des acquis en fin de session, questionnaire de satisfaction.                                                |
| Sanction      | Attestation de formation Integraall (format atelier).                                                                                          |

Deux façons de le vivre. En prestation bien-être (séances de détente sur site), hors champ de la formation professionnelle, sur fonds propres. En atelier de formation (objectifs pédagogiques et évaluation des acquis) : une action de formation au sens de l'article L. 6313-1 du Code du travail, mobilisable via votre OPCO sous conditions.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : [hello@integraall.fr](mailto:hello@integraall.fr) · 06 48 14 28 67 · [www.integraall.fr](http://www.integraall.fr)