

## Équilibre et performance « ma santé – ma vie »

**Public concerné :**  
tout public

**Pré-requis:**  
aucun

**Nombre de participants :**  
8 à 15

### Objectif général

*Mieux gérer sa forme en ayant pris conscience de sa propre capacité d'adaptation aux contraintes de la vie quotidienne et identifier les meilleures stratégies d'adaptation personnelle au stress.*

### Contenu du stage

- "Réflexes détente"
- Rythme interne
- Analyse du sommeil
- Apports nutritionnels
- Définition du stress : signes et conséquences
- Ressources sensorielles
- La mini gym

### Approche pédagogique et supports

- Apports théoriques
- Travail en sous-groupe
- Exercices
- Remise d'un support pédagogique

### Compétences développées

#### Savoir-faire attendu en fin de stage

- Économiser son énergie et gérer la pression d'une journée de travail
- Connaître et gérer son rythme biologique (percevoir et intégrer les variations de forme dans la journée,...)
- Entretenir son capital santé afin d'éviter les risques d'accident de santé
- Comprendre et manager son stress
- Débanaliser le quotidien et choisir le plaisir comme anti-stress

### Indicateurs de l'application des acquis

- Mise en œuvre des consignes transmises lors du stage
- Application des exercices formulés

**Durée :**  
2 jours

**Lieu :**  
Sur site

### Préparation et suivi de stage

#### Après la formation

- A définir