

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

NUTRIFORMATION

*Organisme de formation continue enregistré sous le numéro
91 34 07073 34*

COMPRENDRE, EVALUER et PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

« PSYCHONUTRITION DE LA SANTE ET DE LA VIE SOCIALE AU TRAVAIL »

Comment maîtriser efficacement le stress et la fatigue accumulés pendant le travail afin de permettre aux salariés de préserver leur potentiel physique et mental en *associant l'équilibre alimentaire comme point central*.

Devenir capable de dépister et de prévenir les risques physiques et psychosociaux liés à son poste de travail.

Améliorer la qualité de vie dans l'entreprise.

Jérôme MANETTA

MONTPELLIER

Séminaires de formation à l'intention de tous les salariés travaillant en milieu professionnel contraignant (station debout prolongée, concentration, horaire décalé, accueil public, ...)

Contact :

NUTRIFORMATION

☎ : 06 52 52 64 18 ; 🌐 : www.nutritionformation.com ; contact@nutritionformation.com

Les risques psychosociaux (RPS) sont souvent résumés par simplicité sous le terme de « stress », qui n'est en fait qu'une manifestation de ce risque en entreprise. Ils recouvrent en réalité des risques professionnels d'origine et de nature variées, qui mettent en jeu l'intégrité physique et la santé mentale des salariés et ont, par conséquent, un impact sur le bon fonctionnement des entreprises et la qualité de vie des collaborateurs.

La gestion de ces troubles a soulevé un véritable engouement dans les programmes de formations proposés aux entreprises.

Même si tout le monde s'accorde à souligner la plurifactorialité des RPS qui caractérisent à la fois l'organisation du travail et les relations interindividuelles, il est important de rappeler que les facteurs à l'origine des RPS sont connus et mis en évidence par une littérature scientifique importante. **Les recherches récentes soulignent l'importance de l'alimentation ou plus exactement l'impact du déséquilibre nutritionnel comme une véritable clé de voûte dans l'installation et la psychosomatisation des RPS ...** Malheureusement, l'équilibre alimentaire est trop souvent inconsideré et plus particulièrement son action thérapeutique.

A ce titre notre formation est novatrice dans la construction de ses modules pédagogiques et amène des solutions concrètes dans la gestion des risques psychosociaux. (diagnostic, compréhension, actions à mettre en place).

Pourquoi la nutrition ?

L'alimentation, et plus particulièrement la micronutrition, permet d'optimiser le fonctionnement de notre organisme en vue d'un bien-être durable et de retrouver une situation d'équilibre ...

Le succès de cette pratique réside sur la connaissance de notions scientifiques reconnues associées à des conseils alimentaires judicieux et adaptés aux différentes situations.

L'administration de nutriments retrouvés dans les aliments de tous les jours (vitamines, minéraux, acides gras essentiels, acides aminés, probiotiques, composés phytonutritionnels) proposés sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois, pourront corriger les carences de l'alimentation moderne et ainsi optimiser la santé de chacun. Néanmoins, les interactions mutuelles ainsi que la biodisponibilité de ces nutriments doivent être connues afin d'optimiser le bénéfice recherché.

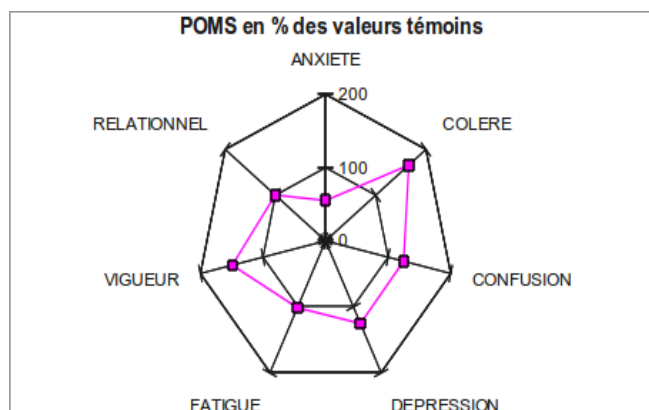
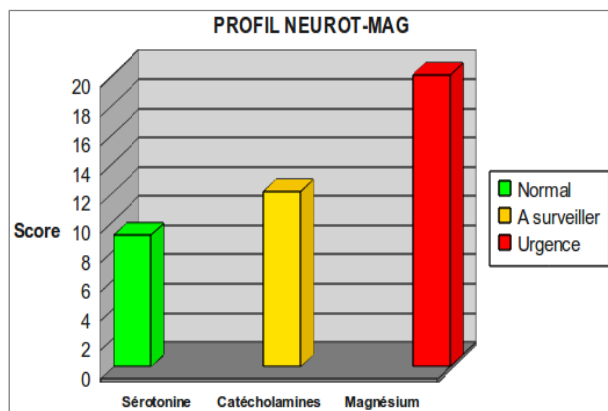
Le cas échéant, l'utilisation de compléments alimentaires pourra également être associée de manière ponctuelle afin de rééquilibrer « en urgence » les déficits retrouvés.

La psychonutrition représente parfaitement le lien étroit entre le cerveau (émotions, humeurs, motivation, tolérance au stress, sommeil,...), l'alimentation et les fonctions biologiques associés aux neurotransmetteurs. **Cette approche est prépondérante dans notre méthode de travail.**

Ainsi par exemple, une activité dopaminergique forte (exploration), associée à un déficit sérotoninergique (impulsivité, prise de risque) et une faible sensibilité noradrénergique (détachement social) se traduisent souvent par un manque de coopération, hostilité et abus de drogues (tabac, alcool,...), et absence d'empathie, de tolérance sociale, de compassion, avec souvent une anxiété, voire même un état dépressif du sujet.

De même, des déficits en magnésium, oméga 3, vitamine C,... réduisent significativement la tolérance au stress physique et/ou psychologique...

Toutefois, une évaluation individuelle est indispensable pour mettre en place un plan alimentaire personnalisé et répondre aux besoins de chacun, afin de garantir un métabolisme cellulaire optimal, garant d'une immunité renforcée et d'une bonne vitalité.



LA FORMATION

PUBLIC CONCERNÉ :

Ces deux journées de formation s'adressent à tous les salariés travaillant en milieu professionnel épuisant (concentration, horaire décalé, accueil public, station debout prolongée,...).

PRÉ-REQUIS :

D'être concerné et/ou impliqué dans la mise en œuvre de la qualité au sein d'un établissement.

L'engagement personnel de tous les participants à suivre cette formation.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Notre formation s'appuie sur une pédagogie participative et s'organise autour d'apports théoriques, méthodologiques, d'interactions et de temps de débats. La participation active des stagiaires et les divers échanges d'expériences leur permettent de mettre en pratique, plus concrètement, les acquisitions théoriques avec la réalité du travail.

Une échelle diagnostic élaborée par notre organisme NUTRIFORMATION, issue de la recherche scientifique reconnue, nous permettant d'individualiser l'évaluation et de dépister précocement les troubles de l'humeur et des comportements impliqués dans les RPS.

Parallèlement, une enquête nutritionnelle sera proposée à chaque participant.

Enfin, un bilan individuel de gestion est réalisé à l'issue de la formation et une synthèse générale de ces deux journées sera communiquée à chaque stagiaire.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX:

- Sensibiliser les participants aux phénomènes psychosociaux dans l'entreprise
- Préciser les terminologies et qualifier avec précision les situations de risques professionnels
- Permettre aux participants d'acquérir une méthode d'analyse du travail et de mettre en place une démarche de prévention et de gestion
- Acquérir des connaissances précises sur l'alimentation dans un but d'optimisation de la santé « physique et mentale »
- Réduire le risque d'erreur ou d'accident au travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Connaître et définir ce qui constitue le stress et les sources des risques psychosociaux,
- Identifier les situations sensibles au regard de ces risques,
- Analyser les causes principales et plus particulièrement l'approche alimentaire,
- Mettre en place des actions impliquant les acteurs concernés par une approche de la prévention des risques professionnels plus participative.

L' INTERVENANT :

Jérôme MANETTA titulaire d'un doctorat de physiologie (UFR de médecine de Montpellier) spécialisé en micronutrition et nutrithérapie, s'intéresse aux relations entre les aliments, les nutriments et le capital santé depuis plus de 10 ans. Il propose, par ailleurs, des consultations de nutrithérapie dans la gestion du poids, des troubles digestifs, du stress et de la performance sportive. Il possède également un Master II en prévention et management en science humaine et sociale (Université Paul Valéry, Montpellier III).

Chercheur pendant 10 ans sur la thématique du métabolisme énergétique glucido-lipidique, du vieillissement et de l'activité physique, notamment dans le service de physiologie clinique du CHU Lapeyronie de Montpellier, il a publié de nombreux articles scientifiques au plus haut niveau et collabore actuellement en tant que reviewer pour plusieurs revues internationales (*Journal of Applied Physiology*, *l'European Journal of Clinical Nutrition*, *Journal of sports sciences*). **Jérôme MANETTA** enseigne dans le domaine de la physiologie, de la physiopathologie, et de la nutrition auprès de plusieurs instituts (BTS Diététique, Ecoles de Kinésithérapie et d'Ostéopathie, Faculté de Pharmacie et de Médecine, ...). Il est également formateur pour la DRJSCS (pôle santé) de Montpellier, et membre du jury national du diplôme de diététicien.

Collaboration sur le thème de l'évaluation du stress professionnel et de sa gestion avec l'université Montpellier III.

DUREE DE LA FORMATION :

Le programme pédagogique est composé de **deux journées de formation (14h)** et couvre les principales préoccupations retrouvées et/ou ressenties par les salariés.

CONTENU PEDAGOGIQUE

La première journée :

Apport de connaissances (le stress en entreprise, les facteurs déclencheurs, le rôle de l'alimentation et ses effets bénéfiques ; l'importance de la sphère psychologique)

Evaluation individuelle des facteurs de risques nutritionnels et psychosociaux : concept de psychonutrition (Profil d'état d'humeur (POMS) et échelle d'évaluation des neurotransmetteurs (NEUROT-MAG : NEUROTTransmetteur- MAGnésium), questionnaire alimentaire

Prévenir l'épuisement (burnout)

La deuxième journée :

Exploitation des tests de la veille et diagnostics personnalisés

Ateliers pratiques de préventions (nutrition, relaxation, autogestion de l'état de stress)

Mise en situation avec votre entreprise

Journée 1 (de 9h00 à 12h30)

1. Etat des lieux des risques psychosociaux et physiques et objectifs d'une démarche préventive, rôle du salarié,

2. Présentation du stress, son étiologie et ses effets,

3. Rôle de l'alimentation et concept de psychonutrition,

Déjeuner 12h30 à 14h00

Journée 1 (de 14h00 à 17h30)

4. Spécificité du stress en entreprise, cas de l'épuisement professionnel (Burnout), de harcèlement moral (Mobbing),

5. Evaluations : nutrition, niveau de stress, profil psychophysiologique,

6. Actions de préventions (qualité de vie, santé, vitalité, sommeil, relaxation).

Journée 2 (de 9h00 à 12h30)

7. Interprétations des tests d'évaluation et méthodes d'auto-évaluation, diagnostic personnalisé (remise d'un rapport à chaque salarié) et vision globale de l'entreprise,

8. Gestion du stress et du surmenage (réduire les causes et renforcer l'adaptation et accroître la tolérance) du salarié dans son environnement professionnel mais aussi dans son environnement privé ; Ateliers et travail de groupe,

Déjeuner 12h30 à 14h00

Journée 2 (de 14h00 à 17h30)

9. Synthèse de la journée avec l'élaboration en commun des points à améliorer et à développer : « vous et votre entreprise »,

10. Bilan individuel de gestion (qualité de vie, santé, vitalité) et détermination collective des objectifs à atteindre.

11. Cas pratiques et mises en situation

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Lieu des séminaires :

Sur l'entreprise ou CHU Bellevue de Montpellier 1 place Baumel (Plan des 4 seigneurs ; Nord de Montpellier)

Dates des séminaires :

A déterminer ensemble en fonction du site choisi et du nombre de participants

Moyen d'accès (CHU Bellevue):

- en voiture : Parking du marché plan des 4 seigneurs (50 m CHU)
- en train : Gare de Montpellier, prendre le tramway ligne 1 (arrêt Universités des sciences et des lettres) puis bus navette "plan des 4 seigneurs"

Horaires :

9h à 12h30 et de 14h à 17h30 sur deux jours, soit un volume total de 14h de formation.

Prix :

490 € TTC par participant

Possibilité de bénéficier de son droit de formation

Renseignement et inscription :

NUTRIFORMATION

☎ : 06 52 52 64 18

💻 : www.nutriformation.com ; contact@nutriformation.com

NUTRIFORMATION

Séminaires de formation MONTPELLIER

Organisme de formation continue enregistré sous le numéro 91 34 07073 34

COMPRENDRE, EVALUER et PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

« PSYCHONUTRITION DE LA SANTE ET DE LA VIE SOCIALE AU TRAVAIL »

Cette formation sera assurée par **Jérôme MANETTA**, nutritionniste, enseignant et chercheur, docteur des universités en physiologie (PhD), diplômé de la faculté de médecine (UFR Montpellier I)

FICHE DE PRE-INSCRIPTION

Mr

Mme

Mlle

Nom.....Prénom.....Profession.....

Société.....

Adresse.....

Tél fixe..... Portable..... Email.....

- ☐ S'inscrit à la formation **COMPRENDRE, EVALUER et PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX** « PSYCHONUTRITION DE LA SANTE ET DE LA VIE SOCIALE AU TRAVAIL » (2 journées)

Lieu de la formation choisie :

- ☐ sur le site du centre de formation (*date à déterminer ensemble*)
- ☐ sur le site de mon entreprise (*date à déterminer ensemble*)
- ☐ Souhaite bénéficier de son droit de formation.

Merci de compléter cette fiche en lettres capitales, d'indiquer vos choix et de la retourner à l'adresse ci-dessous ou par mail :

NUTRIFORMATION 16 rue des gardians 34690 Fabrègues

☎ : 06 52 52 64 18 ; Fax : 09 59 84 10 10

🌐 : www.nutriformation.com ; contact@nutriformation.com