



SE PRÉSERVER DANS SON MILIEU PROFESSIONNEL

## Gérer son stress

**Connaître les origines du stress :** identifier les différentes raisons pouvant aboutir à une situation de stress (la personne elle-même, les éléments structurels, le manque d'anticipation, la nouveauté...).

**Apprendre les modes de fonctionnement face au stress :** connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte, diagnostiquer ses niveaux de stress, répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

**Se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement :** la "relaxation" pour être détendu, la "maîtrise des émotions" pour garder son calme, les "signes de reconnaissance" pour se ressourcer, la capacité à dire non, la prise de distance.

**Gérer son stress :** les méthodes existantes, les professionnels existants.



SE PRÉSERVER DANS SON MILIEU PROFESSIONNEL

## L'alimentation

*Formation destinée à acquérir des notions pour se maintenir en emploi grâce à une alimentation équilibrée.*

**Améliorer ses capacités professionnelles grâce à une alimentation équilibrée :** lister les bénéfices d'une alimentation équilibrée (amélioration de la concentration, de la force physique, de la résistance, de l'assiduité, de la mobilité du travailleur), connaître les conséquences négatives sur la santé d'une alimentation déséquilibrée.

**Connaître les règles d'équilibre alimentaire :** analyser ses habitudes alimentaires, identifier les groupes alimentaires par code couleur et classification, citer les règles d'équilibre alimentaire (nombre de repas, composition des repas, l'impact des boissons sucrées), évaluer les quantités d'aliments recommandées en fonction de son activité, réaliser des menus équilibrés sur la semaine.

**Faire ses courses :** préparer des menus, savoir lire une étiquette produit, faire une liste de courses, identifier les quantités, choisir les aliments, repérer le prix des aliments.

**Cuisiner :** connaître les ustensiles de cuisine et des appareils de cuisson, savoir lire une recette, appliquer les règles d'hygiène, réalisation concrète d'un menu équilibré.



**Avoir une bonne hygiène pour se maintenir en santé** : différencier hygiène et esthétisme, apprendre quelques notions d'anatomie, identifier les risques de contamination et les conséquences d'une hygiène douteuse, les règles élémentaires d'hygiène corporelle et d'entretien du logement.

**Avoir une hygiène de vie adaptée** : la prévention des conduites addictives : tabac, alcoolisme, drogue, jeux. Le sommeil et l'activité physique.

**Vivre sa sexualité** : le corps féminin et masculin, la prévention, les IST, les moyens de contraception et les associations qui peuvent conseiller.

**Se soigner** : repérer et décrire des symptômes, évaluer la gravité de la maladie, identifier les lieux de soins (hôpitaux, cliniques, dispensaires, spécialistes), connaître les différentes médecines (allopathie, homéopathie, phytothérapie), comprendre les modalités de remboursement.

**Savoir intervenir en cas d'accident** : connaître la composition de la trousse à pharmacie familiale (produits, utilité et dates de péremption), les gestes de premiers secours et numéros d'urgence.



SE PRÉSERVER DANS SON MILIEU PROFESSIONNEL

## Adopter les bonnes pratiques professionnelles en cas d'épidémie

**L'intérêt d'une bonne hygiène et du respect des mesures de prévention :** Impact du manque d'hygiène et du non-respect des mesures de prévention, Impact d'une bonne hygiène et du respect des gestes barrières.

**Les gestes barrières :** Le lavage des mains, l'utilisation des lotions hydro alcooliques, les mouchoirs à usage unique, le nettoyage de surfaces, plans de travail, outils.

**Les équipements de protection individuelle complémentaires en cas d'épidémie :** Le port du masque, l'usage des gants.

**L'autre façon de communiquer en cas d'épidémie :** La distanciation sociale, son rôle, les gestes à éviter, les bonnes distances sur l'atelier, le self, salle de pause...

