



HEALTH DAY

Gestion du capital santé



Programme

08:30-08:45

Accueil

08:45-10:30

Stress management

Le stress, c'est quoi? Causes apparentes et inapparentes et comment les découvrir. Fixation d'un objectif. Comment puis-je mieux me connaître? (stratégies, croyances, valeurs) Communication (les filtres, les agressions, apprendre à dire non), langage corporel, pensée positive.

10:30-10:45

Pause

10:45-12:00

Nutrition

La surcharge pondérale, c'est quoi? Les constituant de l'alimentation: hydrates de carbone, graisses, protéines. Croyances erronnées et conseils. Tuyaux pour la visite au restaurant. Les nutricaments: quand, comment, pourquoi?

12:30-13:30

Pause de midi



13:30-14:30

Ergonomie du poste de travail

travail sur écran de visualisation, la chaise parfaite, la fatigue oculaire, l'éclairage, exercices de relâchement musculaire

14:30-15:30

Activité physique

Pourquoi? Combien? Comment? Quoi?

15:30-16:00

Pause

16:00-16:45

Les troubles du sommeil

C'est quoi? Les phases du sommeil. Conseils d'endormissement

16:45-17:15

Questions-réponses et fin de la journée

Contact:

Dr Patrizia Thiry-Curzietti

tél: 2468 4120

e-mail: patrizia.thiry-curzietti@astf.lu

ou

Dr Sandrine Sculfort-Tomasini

tél: 2468 4120

e-mail: sandrine.sculfort-tomasini@astf.lu