

FORMATION HYGIENE DE VIE PROFESSIONNELLE

Prévenir le cancer du sein et retour à l'emploi

1 jour - Présentiel

Formation sous forme d'ateliers destinés à tout personnel désirant évaluer son hygiène de vie professionnelle et personnelle afin de prévenir les risques du cancer, et plus particulièrement celui du sein.

Référence : HVP-SPE-GEF-1J-P

Durée : 6h (1j) **Modalité** : Formation présentielle

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : nous consulter

Effectif maximal : aucun

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité / Tout personnel
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Evaluer son hygiène de vie
- Savoir réaliser une auto-palpation mammaire
- Savoir réaliser des gestes simples de relaxation pour gérer son stress
- Prendre conscience du parcours de retour à l'emploi après un cancer



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1

Contenu de la formation

- HYGIENE DE VIE :
 - Evaluation anonyme de son hygiène de vie
 - Les axes d'amélioration possibles
- L'APRES CANCER (PERSO et PRO) :
 - Témoignage vidéo
 - Les chiffres clefs du retour à l'emploi
 - Atelier d'échange autour de la maladie
- BIEN-ETRE AU TRAVAIL :
 - Gestion du stress
 - Mise en pratique de gestes, postures et exercices respiratoires
- L'AUTO-PALPATION MAMMAIRE :
 - La palpation mammaire
 - Atelier d'auto-palpation mammaire

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e.s spécialisé.e.s dans les thématiques développées

Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle
- EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection
- EN INTRA : mise à disposition de tous les éléments nécessaires à l'activité / poste de travail (mises en situation)
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de TROYES : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1