

Atelier pratique : hygiène de vie - zoom sur le sommeil

OBJECTIFS

- Acquérir des notions sur l'hygiène de vie, le sommeil et la construction de projet.
- S'appuyer sur des actions issues de données prometteuses ou probantes.
- Découvrir et manipuler des outils d'intervention en promotion de la santé (jeux et techniques).

PROGRAMME

- Hygiène de vie, sommeil : définitions et concepts.
- Des projets qui ont fait leurs preuves.
- Mises en pratique : construire un projet sur la thématique.
- Présentation d'une sélection de ressources thématiques.

MÉTHODE

Apports théoriques et pratiques.

Echanges d'expériences, travaux de groupe et exemple de projet.

DURÉE

1 jour (7h)

Date et lieu

14 mai à Tours

Coût

Non payant car financée par l'ARS Centre-Val de Loire.

Animation

Professionnels de l'IREPS / FRAPS
antenne 37.

Public

Professionnels salariés, libéraux,
bénévoles du secteur sanitaire, social
ou éducatif.

Prérequis

Aucun.

Contact

► IREPS / FRAPS
antenne 37

✉ antenne37@frapscentre.org

☎ 02 47 25 52 83

Inscription en ligne :
www.frapscentre.org

