

FORMATION

Comprendre et réagir face aux addictions



Collecte des représentations

Qu'est-ce qu'une addiction ?

Addiction comportementale et dépendance à une substance psychoactive
Les notions de plaisir, envie, bien-être, besoins, accoutumance, culpabilité, satisfaction, habitudes et dépendance

Le fonctionnement de notre cerveau : simple et logique
Les conséquences physiques, psychiques professionnelles, sociales, familiales, et environnementales

La législation

Comment ne pas entrer en addiction ?

Les 5 étapes pour sortir d'une addiction

Collecte des nouvelles représentations et connaissances
Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid
Échanges libres

Toutes les animations sont illustrées d'exemples concrets, d'exercices et d'ateliers.



7 heures



Permettre une prise de conscience de la dangerosité des addictions pour soi et son entourage et initier une réaction

Connaître les risques spécifiques au travail posté
Comprendre le rôle de l'alimentation

Identifier les cycles naturels du corps et le rôle des hormones sur le rythme de vie de chacun
Construire des solutions pour organiser sa vie différemment des autres et trouver le bon équilibre.



Groupe de 3 à 10 personnes



Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage :
ERECA : Engagement / Réflexion / Expérimentation / Compréhension / Action
Évaluations à chaud de l'évolution des représentations et de la satisfaction des participants



Attestation individuelle de formation
Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

**JÉRÉMIE
CLAIROTTE**
CONSEIL • FORMATIONS • SERVICES
RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

39 GRANDE RUE - 21260 BOUSSENOIS • 06 31 72 04 20 • JCLAIROTTE@YAHOO.FR



SIRET 818 291 908 000 15 • ORGANISME DE FORMATION 27 21 03831 21

