

SENSIBILISATION

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



2h ou 3h30



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 2 à 10 personnes

**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

