Conférence

Les bases du bien-être

Mercredi 29 septembre 2021

13h30 - 15h

ACADÉMIE
D'AIX-MARSEILLE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

MAIF

Cette conférence est la première d'une série de 4 webinaires qui seront proposés sur l'année 2021-2022.

Ces webinaires sont le fruits du travail conjoint entre le service formation du rectorat (DAFIP) et la MAIF. Pour chaque webinar, des intervenants ont été sollicités afin d'apporter leurs compétences sur le sujet traité.

Webinaire #2

Organisation personnelle, gestion du temps

Mardi 8 mars 2022

14h - 16h

MAIF

Webinaire #1

Equilibre vie privée, vie professionnelle

Principes généraux

Lundi 15 novembre 2021

14h - 16h

MAIF

Webinaire #3

Mes outils pour une rentrée sereine

Jeudi 2 juin 2022

14h - 16h

MAIF

La conférence « Les bases du bien-être » est animée par Nicolas Carpentier de la société YSBE

Yrius Sport et Bien-Être

*Spécialisée dans la Qualité de Vie au Travail ET en
Télétravail*

Partenaire MAIF

www.ysbe.fr

Sommaire de l'atelier du 29 septembre 2021

les bases du bien Etre

- 1. Définitions de la santé et du bien-être.*
- 2. Quels sont nos besoins ?*
- 3. Les 4 piliers pour améliorer son bien-être*
- 4. Le volet pratique de l'atelier : la respiration*

Définitions de la santé et du bien-être

Santé (selon l'OMS): *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.*

Bien-être: *État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit.*

Pyramide de Maslow

The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades, including light lime green, medium green, and dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. A thin black line runs diagonally across the lower right portion of the image.

*Les 4 piliers pour améliorer
son bien-être*

Le sommeil

- *La lumière*
- *Les cycles du sommeil*

Le cycle du sommeil

*Source application Sleep cycle

L'alimentation

- *Boire de l'eau*
- *Eviter le sucre raffiné*
- *Favoriser les produits bio et locaux*
- *Manger moins*
- *Bien mastiquer*

L'alimentation

Free 9:41 100%

< Historique Fitness Chocolat

Barres Fitness chocolat
Fitness - 6 barres

● Médiocre (30/100)
⌚ Dernier scan : hier à 11h02

DÉFAUTS DU PRODUIT valeurs pour 100g

- Sucre
Trop sucré 31g ●
- Additifs
Produit très transformé 11 ●

QUALITÉS DU PRODUIT valeurs pour 100g

- Fibres
Excellente quantité de fibres 5.5g ●
- Protéines
Quelques protéines 5.7g ●
- Calories
Quantité correcte 379 kCal ●

Synthèse Suivi Recommandations Historique

Free 9:41 100%

Mon alimentation

Cette semaine
41 produits

QUALITÉ DES PRODUITS

- Excellent 10 >
- Bon 19 >
- Médiocre 7 >
- Mauvais 5 >

Synthèse Suivi Recommandations Historique

Free 9:41 100%

Historique

-

Coquillettes
Panzani - 500g

● Excellent
⌚ il y a 1 minute
-

Jus Multivitamines
Tropicana - 1 litre

● Mauvais
⌚ il y a 2 minutes
-

Taboulé Parfumé
Tipiak - 450g

● Médiocre
⌚ il y a 2 minutes
-

Délice d'Abricot
Andros - 4 pots

● Bon
⌚ il y a 8 minutes

Synthèse Suivi Recommandations Historique

* Source application Yuka

L'activité physique

- *Régularité et constance*
- *Ca doit être un plaisir*
- *Pratiquer en toute sécurité*

Le Calme de l'esprit

Être dans le moment présent La respiration

Calme de l'esprit

Exemple d'exercice sur la cohérence cardiaque :

https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&ab_channel=CatherineDarbord

*Merci pour votre attention &
participation*