



# Larus

**Mode de vie sain.**

1 Heure.

## Objectifs pédagogiques

- Apprendre en quoi consiste un mode de vie sain.
- Apprendre les clés d'un mode de vie actif.
- Apprendre les clés d'une alimentation équilibrée et saine.
- Apprendre les clés pour que le sommeil soit réparateur.

## Compétences visées

Grâce aux simulateurs du jeu Larus, vous apprendrez le mode de vie d'une vie saine.

Larus s'adresse à tous les profils, en particulier aux personnes souhaitant approfondir leurs connaissances sur l'adoption d'un mode de vie sain.

Avoir une appétence et une empathie avec un sujet tel qu'adopter une alimentation équilibrée et saine, ce qui nous concerne tous professionnellement et personnellement.

## Publics concernés

- Tout public
- Les personnes qui ont besoin de développer leurs connaissances d'un mode de vie plus sain.

## Pré requis

- Disposer d'un appareil connecté à Internet (pc, tablette, smartphone)
- Exigences techniques minimales: connexion Internet avec 40Mbps, 2GB de mémoire RAM et navigateurs Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox ou Safari.

## Modalités pédagogiques

- Formation en ligne

## Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Cas pratiques
- Vidéo

## Méthodes mobilisées

- Alternance de pratique et de théorie

## Modalités d'évaluation

- Système de points
- Pas d'avancement dans le jeu si pas de réussite
- Possibilité de demander des pistes
- Demande de solution

## Intervenant

- Un binôme, dont Alexandre BENOIT, vous accompagnera tout au long de la formation.
- Mini bio : Alexandre est entré dans le monde L&D en 2016 et accompagne des formations spécialisées en game-based learning, capable d'aider les apprenants à acquérir de nouvelles compétences dans les domaines nécessaires à leur évolution professionnelle et personnelle.
- Adresse mail: [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Lieu

Au sein des locaux de nos clients

En ligne

## Dates

Dates : à la discrétion du client

Horaires : à la discrétion du client

## Durée

1 heure de formation totale

## Budget

Tarif : nous consulter

## Contact

Référent administratif/Personne à contacter : Formateur du groupe

Prénom NOM qualité téléphone et/ou mail : Alexandre BENOÎT, Formateur,

Adresse mail : [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Modalités et délais d'accès

- Création du client sur notre plate-forme et ajout des listes d'apprenants.
- Minimum de 15 jours de délai depuis l'achat et la vérification informatique.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter :

- mail : [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Programme

Le programme du cours vise à enseigner comment mener un mode de vie sain, à travers les étapes suivantes :

- Vivifiez votre corps.
- Mangez de manière équilibrée.
- Reposez-vous.

**Document mis à jour le : 18/11/2022**

Version V1