

Mieux se nourrir pour être plus efficace

Un condensé vitaminé de l'expertise et du dynamisme du Docteur Marie-Antoinette Séjean (voir sa présentation en partie 1 du présent catalogue). Cet atelier interactif peut être proposé en demi-journée ou associé à l'atelier Rester zen et vaincre son stress sur une journée. Il est aussi possible de décliner d'autres thèmes liés à l'hygiène, l'équilibre et au bien-être en dans la journée, en fonction de vos attentes et des besoins de vos collaborateurs.

Durée: 3.50 heures (0.50 jours)

Profils des stagiaires

- Tous publics
- Tout directeur, tout responsable et tout collaborateur désireux à la fois de gagner en énergie, en efficacité, et d'équilibrer vie professionnelle et vie personnelle

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Booster son énergie et son efficacité au travail... et à la maison
- Adopter des réflexes faciles à mettre en place et des habitudes alimentaires favorables à la santé
- Se repérer dans les conseils alimentaires et choisir ce qui convient à son mode de vie
- S'organiser, savoir manger «vite et bien» dans les périodes de travail intense ou de stress
- Prévenir et éviter le surpoids, la fatigue, le burn-out et autres risques psycho-sociaux

Contenu de la formation

- Respecter les bases de l'équilibre alimentaire
 - Connaître les trois piliers d'une alimentation équilibrée
 - Mieux se nourrir pour être plus efficace et performant
- Equilibrer ses repas dans sa vie professionnelle et personnelle
 - Organiser ses repas et son assiette (à la cantine, en casse-croûte, en-cas...)
 - Savoir compléter ses apports
 - Bien manger même quand on a peu de temps pour s'organiser
 - Faire les bonnes courses (pour le bureau comme à la maison)
 - Savoir lire les étiquettes des plats tout prêts
- Gagner en énergie et en efficacité
 - Limiter sa prise de poids et améliorer sa silhouette
 - Adapter les plans minceur à sa situation professionnelle et personnelle
 - Allier bon moral et bonne santé

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

2LP CONSULTING

5 RUE DU CAPITAINE TARRON

75020 PARIS

Email: contact@2lpconsulting.com

Tel: 01 55 29 02 58



Une équipe de Consultants formateurs certifiés Fédération de la formation Professionnelle, experts dans le domaine de l'Efficacité professionnelle et du Bien-être au travail

Moyens pédagogiques et techniques

- Pré-test en amont ou en début de formation
- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Formation sous forme d'atelier de prévention interactif : brefs exposés théoriques et pratiques répondant aux questions des participants
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Exercices pratiques et mises en situation
- Quiz en salle
- Mini-test final d'évaluation des acquisitions
- Documents supports de formation projetés et mis à disposition sur l'extranet de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation