

Bien-être au travail et alimentation

Cette formation vise à sensibiliser aux enjeux de la QVCT pour l'entreprise et le salarié et comprendre l'impact de la nutrition et du mode de vie sur la santé et la QVCT.

DEMANDE DE DEVIS

Durée de la formation : 7h



Public concerné

- Tout salarié cherchant à booster sa santé, son énergie et sa performance au travail

Objectifs

- S'approprier les enjeux de la qualité de vie au travail
- Maîtriser son énergie pour favoriser une bonne santé et mieux optimiser sa performance
- Construire son plan d'actions

Programme

- Définitions des notions clés, évaluer les enjeux
- Optimisation des densités nutritionnelles et énergétiques des aliments, hydratation, chrononutrition
- Poser un autre regard critique sur les préparations industrielles et sur le marketing, lecture des étiquettes
- Comment mieux gérer son stress, sommeil, santé et performance
- Réduire les risques psychosociaux et les TMS par l'activité physique, renforcement des muscles pour prévenir les TMS
- Conseils pratiques pour mettre en place des actions immédiates, se fixer des objectifs réalisables
- Lever les freins mentaux et émotionnels aux changements

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et mises en pratique
- Livret pédagogique et supports vidéos
- Plan d'action personnalisé