



FORMAQUALY

formation · conseil



CATALOGUE DES FORMATIONS

ANGLAIS

RELATION
CLIENT

BIEN-ÊTRE

www.formaqualy.com

Bien manger pour se sentir mieux au travail

Public* : Tout public* (*y compris les salariés en situation de handicap sous réserve que la salle de formation mise à disposition par le client pour la session soit accessible aux personnes à mobilité réduite. Nous prévenir en cas de salariés sourds ou malentendants)

Groupe : 6 salariés maximum

Pré-requis : Aucun

Durée : 7h (2/3 sur site et 1/3 à distance)

Session hybride : Collective en présentiel avec suivi individuel à distance

Intervenante : Formatrice Diététicienne diplômée d'Etat

Lieu d'intervention : Session en INTRA sur site client

Modalités et moyens pédagogiques : Méthode participative et interactive

OBJECTIFS

◆ Pour l'entreprise :

- Contribuer au bien-être du salarié
- Améliorer le moral des équipes et par là-même leur motivation
- Augmenter la performance du personnel
- Améliorer la productivité en changeant les habitudes alimentaires au travail

◆ Pour le salarié :

- Prendre conscience de l'importance de l'alimentation pour le bien-être quotidien
- Comprendre comment optimiser son énergie
- Connaître les fausses croyances
- Obtenir des idées pour manger sainement quand on n'a pas le temps
- Obtenir un bilan personnalisé sur sa relation à l'alimentation

LIVRABLE

- ◆ Remise d'une attestation individuelle de suivi de formation en fin de session
- ◆ Remise du support de cours (format pdf) et d'un livret recette (format pdf)
- ◆ Remise du suivi personnalisé à chaque participant

BIEN-ÊTRE



PROGRAMME

- ◆ **Pourquoi on mange ? (durée 1h45)**
 - Analyser son comportement alimentaire, ses habitudes
 - Identifier les sensations alimentaires
 - Gérer ses émotions par un autre biais que l'alimentation

- ◆ **Equilibre alimentaire (durée 1h45)**
 - Rôles des aliments sur le corps et la santé
 - Astuces pour composer des repas simples, sains et équilibrés
 - Les croyances alimentaires : Parlons-en !

- ◆ **Repas thérapeutique (durée 1h30)** (si possible sur le lieu de travail du salarié)
 - Appliquer les bonnes conduites
 - Manger en pleine conscience

- ◆ **Suivi individuel (durée 2h)** (strictement confidentiel et à distance)
 - Calcul d'IMC
 - Détection des mauvaises habitudes
 - Objectifs individuels
 - Conseils et recommandations ciblés et personnalisés


- ◆ **Quizz et questionnaire à remplir par chaque participant (durée 1h)**

- ◆ **Entretien téléphonique personnalisé avec chaque participant (durée 30mn)**

- ◆ **Consultation des conseils et recommandations personnalisés de chaque participant (durée 30mn)**

BIEN-ÊTRE : Bien manger pour se sentir mieux au travail

Tarif session : 1500 € HT





FORMAQUALY

formation · conseil

Organisme de formation déclaré depuis 2008



Tél. +33(0)6 79 27 39 82
magali@formaqualy.com