



S'ALIMENTER AU TRAVAIL POUR MIEUX CONCILIER SANTÉ ET PERFORMANCE

Fiche formation

Objectif général

Perfectionnement, élargissement des compétences

Numéro CARIF : [00461284](#)

Afin d'améliorer la qualité de vie au travail, s'approprier les bonnes pratiques alimentaires est un des savoirs-être incontournable. Identifier les besoins nutritionnels et mettre en place les stratégies pour déjouer les méfaits du stress et/ou de la sédentarité sont essentiels pour concilier santé et performance au travail.

Durée : 7 heures. De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Inter-entreprise : 700€

Nombre de participants : minimum 4, maximum 10

Délais d'accès : 45 jours

Intra-entreprise : 900€

Nombre de participants : minimum 4, maximum 10

Délais d'accès : 45 jours

Sur-mesure :

Vous souhaitez une formation sur-mesure ou disposez d'un cahier des charges ?

Envoyer votre demande à : contact@legoutdelasante.fr

Pour qui :

- Tout public

Pré-requis :

- Parler et écrire le français.
- En amont de la formation, un entretien téléphonique et/ou un test de positionnement avec le participant est effectué.





S'ALIMENTER AU TRAVAIL POUR MIEUX CONCILIER SANTÉ ET PERFORMANCE

Déroulé pédagogique

Afin d'améliorer la qualité de vie au travail, s'approprier les bonnes pratiques alimentaires est un des savoir-être incontournable. Identifier les besoins nutritionnels et mettre en place les stratégies pour déjouer les méfaits du stress et/ou de la sédentarité sont essentiels pour concilier santé et performance au travail.

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Objectifs et contenu :

- Nommer les mécanismes biologiques qui régissent l'alimentation.
- Identifier les différents paramètres qui régulent l'alimentation à partir des situations présentées.
- Distinguer les besoins nutritionnels au cours d'une journée.
- Saisir la signification de bien-être alimentaire.
- Identifier les conséquences liées aux habitudes alimentaires.
- Expliquer comment s'alimenter pour contribuer au bien-être.
- A l'aide des ingrédients proposés, réaliser un encas santé.
- Dégustation
- Observations, analyse
- Evaluation fin de formation

Moyens pédagogiques : démarche démonstrative et active

- Livret ressources
- Étude de cas
- Analyse des situations
- Construction des indicateurs
- Construction de solutions
- Application des nouveaux savoir-faire

Modalités d'évaluation des capacités développées :

- Un test de positionnement est réalisé avant la validation de l'inscription de chaque personne. Les attentes des participants seront identifiées en début de formation par un tour de table.
- Une évaluation formative est intégrée au long de la journée, par la réalisation d'exercices, la sollicitation des apprenants et l'observation de leur travail.
- Une évaluation sommative, finale, est effectuée à l'issue de la journée à l'aide d'exercices/cas pratiques. La correction est réalisée en séance.
- Le bilan de la journée de formation est effectué à chaud et à l'oral, à la fin de l'intervention.
- Un questionnaire de satisfaction est à remplir par chaque participant à la fin de la formation.
- Evaluation à froid, trois mois après la formation, afin de s'assurer de l'appropriation du contenu de la formation, une évaluation par échange téléphonique est fixée.

