



**BOOSTER SA PRODUCTIVITÉ
GRÂCE À L'ALIMENTATION**

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Intitulé de la formation : Booster sa productivité grâce à l'alimentation

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalités : Présentiel

Tarif : 590 € HT

OBJECTIF GÉNÉRAL

Permettre aux participants d'optimiser leur alimentation afin d'améliorer leur énergie, leur concentration et leur performance professionnelle, tout en réduisant le stress et les baisses de productivité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre l'impact de l'alimentation sur la performance professionnelle
- Identifier les aliments favorisant l'énergie durable et la concentration
- Réduire les baisses d'énergie liées aux erreurs alimentaires
- Gérer le stress grâce à une alimentation adaptée
- Élaborer des routines alimentaires compatibles avec un rythme professionnel exigeant

PUBLIC CIBLE

- Salariés et managers souhaitant améliorer leur énergie et leur concentration
- Indépendants et entrepreneurs
- Professionnels évoluant dans des environnements stressants
- Toute personne souhaitant comprendre le lien entre alimentation et performance

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

PROGRAMME DE LA FORMATION

1 – Nutrition, énergie et concentration

- Comprendre les liens entre nutrition et performance cognitive
- Les erreurs alimentaires courantes et leurs impacts
- Les groupes alimentaires essentiels
- Identifier les aliments favorisant l'énergie durable

2 – Gérer le stress grâce à l'alimentation

- Nutriment régulant le stress et l'humeur
- Aliments à éviter pour limiter l'anxiété et la tension nerveuse
- Techniques pour éviter les coups de fatigue

3 – Planifier une alimentation adaptée au travail

- Adapter ses repas et collations à son rythme professionnel
- Exemples de menus pour une journée optimale
- Conseils pratiques pour préparer des repas équilibrés malgré un emploi du temps chargé

4 – Exercices pratiques et ateliers

- Analyse des habitudes alimentaires des participants
- Atelier de création d'un plan alimentaire personnalisé
- Études de cas réels

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques sur la nutrition et ses effets sur la productivité
- Exercices pratiques
- Études de cas
- Ateliers interactifs

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Exercices pratiques
- Quiz final de validation des acquis

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques
- Outils d'analyse des habitudes alimentaires
- Documents pratiques et exemples de menus

CAPACITÉ D'ACCUEIL

- Entre 1 et 20 apprenants.

QUALITÉ ET SATISFACTION

- Taux de satisfaction : 95 %
- Taux d'abandon : 2 %
- Taux de retour des enquêtes : 85 %

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Un aménagement spécifique peut être étudié selon les besoins.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Inscription possible par email (contact@formezvoo.com) ou en contactant directement l'organisme au 09 70 70 01 03
- Convocation et informations pratiques transmises avant le démarrage de la formation