



FICHE DESCRIPTIVE : Booster votre productivité grâce à l'alimentation – Formation 11 (82368)

Objectifs de la formation :

- Comprendre l'impact de l'alimentation sur la productivité et la performance professionnelle.
- Apprendre à choisir des aliments qui boostent l'énergie et favorisent la concentration.
- Adopter une alimentation équilibrée pour mieux gérer le stress et le bien-être au travail.
- Élaborer des routines alimentaires adaptées à un rythme professionnel exigeant.

Public cible :

- Salariés et managers souhaitant améliorer leur énergie et leur concentration au quotidien.
- Indépendants et entrepreneurs à la recherche d'un équilibre entre travail et bien-être.
- Professionnels travaillant dans des environnements stressants ou à haut niveau de responsabilité.
- Toute personne désireuse de mieux comprendre le lien entre alimentation et performance.

Programme de la formation :

1. L'alimentation et ses impacts sur le corps et l'esprit :
 - Comprendre les liens entre nutrition, énergie et concentration.
 - Les erreurs alimentaires courantes et leurs conséquences sur les performances.
2. Les bases d'une alimentation équilibrée :
 - Les groupes alimentaires essentiels et leur rôle sur la productivité.
 - Identifier les aliments qui favorisent l'énergie durable et ceux qui causent des baisses d'énergie.
3. Stratégies pour booster sa productivité avec l'alimentation :
 - Adapter ses repas et collations à son rythme de travail.
 - Techniques pour éviter les coups de fatigue en milieu de journée.
4. Gérer le stress grâce à l'alimentation :
 - Découvrir les nutriments qui aident à réguler le stress et à améliorer l'humeur.
 - Les aliments à éviter pour réduire l'anxiété et la tension nerveuse.
5. Planifier une alimentation adaptée au travail :
 - Exemples de menus pour une journée professionnelle optimale.

- Conseils pratiques pour préparer des repas équilibrés malgré un emploi du temps chargé.

6. Exercices pratiques et études de cas :

- Analyse des habitudes alimentaires des participants.
- Atelier de création d'un plan alimentaire personnalisé.

Durée :

1 jour (7 heures).

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques sur la nutrition et ses effets sur la productivité.
- Exercices pratiques pour analyser et adapter ses habitudes alimentaires.
- Études de cas réels pour illustrer les concepts.
- Ateliers interactifs pour élaborer un plan alimentaire sur mesure.

Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation des habitudes alimentaires en début et fin de formation.
- Exercices pratiques pour valider l'acquisition des concepts.
- Quiz final pour mesurer les connaissances acquises.

Modalités d'inscription :

Inscription en ligne sur [votre site web].

Contactez notre équipe pour toute question : [email] / [numéro de téléphone].

Certificat :

Un certificat de participation sera remis à chaque participant à l'issue de la formation.