



# FORMEZVOO

VOTRE RÉUSSITE, NOTRE PRIORITÉ

## **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.