

Les clés de l'alimentation pour une meilleure qualité de vie au travail

Comment nos choix alimentaires influencent notre énergie, notre concentration et notre bien-être, et comment mettre en place, pas à pas, des habitudes durables et adaptées à votre quotidien ? Agissons en identifiant des routines bien-être sur le stress et l'alimentation

► Objectifs pédagogiques

- identifier les signes de stress et les symptômes
- localiser et analyser les sources de stress
- observer l'impact du stress sur l'alimentation
- savoir ce qu'est une alimentation saine et manger mieux
- identifier ses besoins et rythmes de travail
- adapter son alimentation à des horaires postés ou décalés

Public : tout public

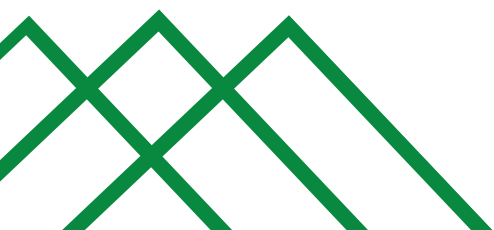
Taille du groupe : de 3 à 10 personnes

Prérequis : aucun

► Modalités de déroulement

en présentiel, hybride ou à distance	1 jour = 7 heures	Lieu : chez le client	Tarif :
en inter ou en intra			350€ / personne* (hors frais de déplacement)
anglais et français			Formation en intra- : demandez votre devis*

*Prise en charge possible Opco



Modalités et moyens

Modalité d'inscription

Sur www.arkadia-formation.fr : validation de l'inscription après validation des prérequis et du profil de l'apprenant (par téléphone ou mail) puis signature du devis et de la convention de formation.

Matériel nécessaire

De quoi prendre des notes.

Modalités d'évaluation

- 2 documents à remplir, synthétisant l'évolution du savoir-faire
- Questionnaires de satisfaction en fin de formation
- Questionnaire quelques semaines plus tard, en ligne, sur le transfert des acquis

Personnes chargées du suivi pédagogique et technique

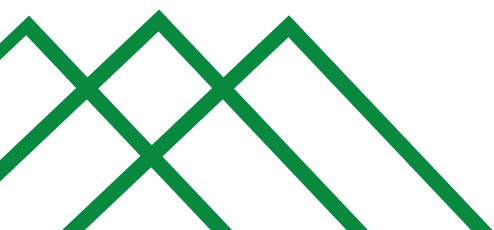
- La formatrice
- La conseillère pédagogique

Moyens de suivi administratif

- Convention de formation
- Programme détaillé
- Emargement
- Certificat de réalisation

Moyens utilisés pour la formation

- Salle de réunion équipée d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc
- Un livret d'exercices pratiques remis à chaque stagiaire après la formation



► Modalités et moyens

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques interactifs
- Auto-diagnostic et tests individuels
- Exercices de relaxation

Modalités de suivi et d'assistance

- Session en présentiel, à distance ou hybride
- Suivi et assistance par la conseillère pédagogique.

Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Mises en pratique
- Quiz d'évaluation et de satisfaction

Conditions de réponse

Réponse sous 48h (hors week-end et jours fériés)

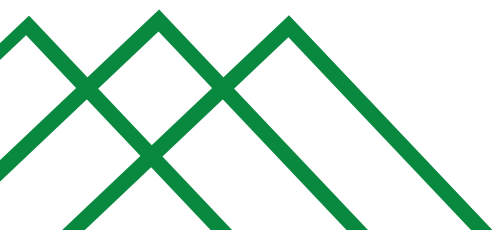
► Formatrice : Allison Bordes

Allison Bordes est spécialiste de la prévention de la santé au travail et du stress au travail.

Elle intervient en entreprise depuis 8 ans sur ces sujets.

Avec 10 ans d'expérience en tant que responsable marketing et événementiel, elle utilise de solides compétences : aisance relationnelle, connaissance de l'environnement de l'entreprise, capacité d'adaptation, sens pédagogique et d'écoute.

Passionnée par l'humain, grâce à son expatriation au Moyen Orient et ses différents voyages en Asie, elle apporte une vision différente et une approche complémentaire sur l'encadrement et l'animation d'un groupe.



Programme détaillé

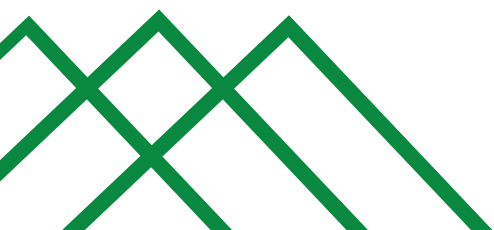
Les clés de l'alimentation pour une meilleure qualité de vie au travail

Définition du stress

- Les 3 phases du stress : prendre conscience de son stress
- Les types de stress
- Les symptômes et signes du stress : être à l'écoute de son corps
- Exercices pratiques : respiration et cohérence cardiaque

Les sources ou facteurs du stress

- Les facteurs internes et externes du stress
- Le thermomètre du stress : quelles activités je fais en fonction de mon stress
- Ce que je contrôle ou ce que je ne contrôle pas : zone de contrôle – zone d'influence – zone de panique



Alimentation et travail : l'impact du stress sur l'alimentation

- Rôle du cortisol dans les choix alimentaires
- Équilibre du microbiote et impact sur l'anxiété et l'humeur
- Fatigue, sommeil et dérèglement de l'appétit
- Cas pratiques : respiration carrée et mouvements doux

Conjuguer alimentation et travail : les routines bien-être

- Bien manger et s'hydrater
- Pratiquer une activité physique
- Adopter des routines alimentaires : snacking intelligent – alternatives saines
- Apprendre à se relaxer
- Exercices pratiques : Mouvements corporels et respiration – Pause consciente avant de manger / Ralentir : manger en pleine conscience

Alimentation en horaires postés ou décalés

- Exemples et recommandations
- Construire des repas équilibrés même en période de surcharge
- Exemples de menus et de collations anti-stress