

Tarif

3000 € HT (groupe)

Durée

7 heures (1 journée)

Lieu

Présentiel ou distanciel

Prérequis

Aucun prérequis

Accessibilité

Adaptation possible selon
les besoins spécifiques

Améliorez durablement l'énergie, la concentration et la performance de vos équipes grâce à l'optimisation de trois leviers fondamentaux : alimentation, sommeil et hydratation.

Public concerné

Les salariés en poste sédentaire, les managers, les dirigeants et les collaborateurs exposés à la fatigue, au stress ou à une baisse de performance

Objectif de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Expliquer l'impact de l'alimentation, du sommeil et de l'hydratation sur la performance au travail
- Repérer les principaux facteurs influençant son bien-être et sa performance dans son environnement professionnel
- Mettre en œuvre des actions concrètes pour optimiser son alimentation, son hydratation et son sommeil
- Concevoir une routine quotidienne intégrant au moins 3 actions favorables à son énergie et à sa santé
- Appliquer des techniques simples de récupération pour maintenir son niveau d'énergie et sa concentration au travail

Moyens pédagogiques

- Issue des méthodes de performance sportive
- Orientée résultats concrets
- Basée sur des outils simples et opérationnels
 - Apports théoriques vulgarisés
 - Cas pratiques
 - Auto-diagnostic
 - Plans d'action individuels

Contenu

1. Comprendre les piliers du bien-être

- Identifier les trois piliers fondamentaux : alimentation, sommeil, hydratation
- Comprendre leur rôle dans l'équilibre global et la performance
- Mettre en lien ces piliers avec les exigences du monde professionnel

Méthodes pédagogiques : exposé interactif + échanges

Évaluation : quiz de validation des connaissances

2. Analyser l'impact du mode de vie sur la santé et la performance

- Identifier les liens entre habitudes de vie et santé globale
- Comprendre les enjeux de prévention en entreprise
- Analyser l'impact des fondamentaux sur l'énergie, la concentration et la performance

Méthodes pédagogiques : apports + discussion + cas concrets

Évaluation : questions/réponses + mise en lien avec son contexte professionnel

3. Maîtriser les bases de l'alimentation au quotidien

- Identifier les principes d'une alimentation équilibrée
- Comprendre l'impact des produits transformés et de la glycémie sur l'énergie
- Mettre en œuvre des bonnes pratiques alimentaires adaptées au travail

Méthodes pédagogiques : exposé + exemples concrets + échanges

Évaluation : quiz + mise en situation

4. Optimiser son sommeil pour améliorer sa récupération

- Comprendre le rôle du sommeil dans la récupération et la performance
- Identifier les conséquences d'un manque de sommeil
- Appliquer des stratégies concrètes pour améliorer la qualité du sommeil

Méthodes pédagogiques : exposé participatif + auto-analyse

Évaluation : auto-diagnostic + restitution

5. Gérer efficacement son hydratation

- Comprendre le rôle de l'hydratation dans le fonctionnement de l'organisme
- Identifier son impact sur la concentration, l'énergie et la performance
- Mettre en place des habitudes d'hydratation adaptées au quotidien professionnel

Méthodes pédagogiques : apports + échanges + exemples

Évaluation : quiz + engagement individuel

6. Mettre en pratique et ancrer les habitudes

- Construire une journée type favorisant le bien-être et la performance
- Identifier ses axes d'amélioration prioritaires
- Élaborer un plan d'action individuel concret et mesurable

Méthodes pédagogiques : atelier pratique + accompagnement individuel

Évaluation : production d'un plan d'action