

PROGRAMME DE FORMATION

LES PILIERS DU BIEN ETRE



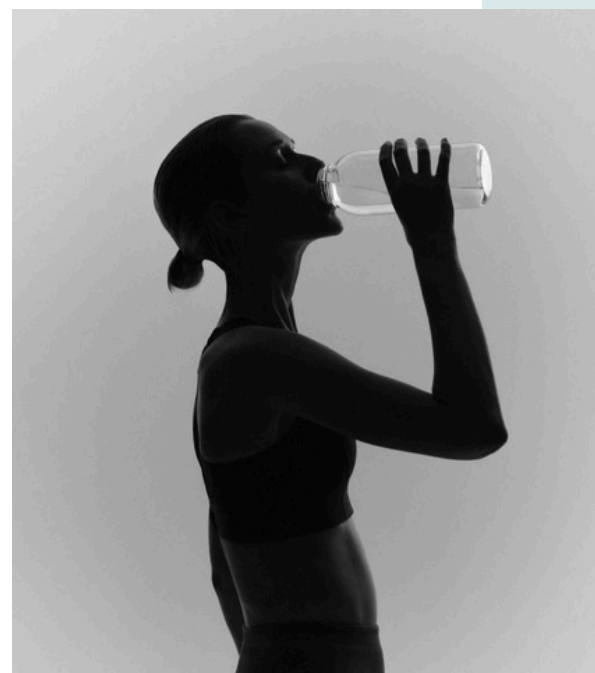
Améliorez durablement l'énergie, la concentration et la performance de vos équipes grâce à l'optimisation de trois leviers fondamentaux : alimentation, sommeil et hydratation.

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

Infos & modalités

€ Tarif - 1500 € HT (groupe)

📍 Lieu - Présentiel ou distanciel

🕒 Durée - 7 heures (1 journée)

📋 Prérequis - Aucun prérequis

Accessibilité - Adaptation possible selon les besoins spécifiques

CONTENU DE LA FORMATION

LES PILIERS DU BIEN ETRE



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 la **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

- Maîtriser les **fondamentaux** d'une alimentation équilibrée et comprendre l'impact des produits transformés et de la glycémie sur l'énergie et la concentration
- Adopter des **stratégies alimentaires concrètes** adaptées aux contraintes du quotidien professionnel
- Méthodes pédagogiques : exposé interactif, cas concrets et échanges
- Évaluation : quiz de validation + mise en situation (journée type adaptée au travail)

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