

FORMATION EN ENTREPRISE · DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Booster sa productivité grâce à l'alimentation

Découvrez comment optimiser votre alimentation pour booster votre productivité et votre bien-être au travail.

7 h

Chez vous ou à distance

Démarrage sous 3 à 4 semaines

Et en plus, finançable

CE QUE VOS ÉQUIPES SAURONT FAIRE

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

FormezVoo SAS · Organisme de formation professionnelle · Certification Qualiopi n° QUA008065 · NDA 93830872883 · SIRET 932 020 076 00018

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION · formezvoo.com

LE PROGRAMME

ÉTAPE 01

Nutrition, énergie et concentration

- Comprendre les liens entre nutrition et performance cognitive
- Les groupes alimentaires essentiels
- Les erreurs alimentaires courantes et leurs impacts
- Identifier les aliments favorisant l'énergie durable

ÉTAPE 02

Gérer le stress grâce à l'alimentation

- Nutriments régulant le stress et l'humeur
- Techniques pour éviter les coups de fatigue
- Aliments à éviter pour limiter l'anxiété et la tension nerveuse

ÉTAPE 03

Planifier une alimentation adaptée au travail

- Adapter ses repas et collations à son rythme professionnel
- Exemples de menus pour une journée optimale
- Conseils pratiques pour préparer des repas équilibrés malgré un emploi du temps chargé

ÉTAPE 04

Exercices pratiques et ateliers

- Analyse des habitudes alimentaires des participants
- Études de cas réels
- Atelier de création d'un plan alimentaire personnalisé

INFOS PRATIQUES

Pour qui

Salariés et managers souhaitant améliorer leur énergie et leur concentration
Indépendants et entrepreneurs
Professionnels évoluant dans des environnements stressants
Toute personne souhaitant comprendre le lien entre alimentation et performance

Prérequis

Aucun prérequis particulier pour participer à cette formation.

Évaluation

Auto-évaluation en début et fin de formation · Exercices pratiques · Quiz final de validation des acquis

Accessibilité

Notre référent handicap, Alexandre Kehyayan, étudie avec vous l'adaptation du rythme, des supports et du format. Contact : contact@formezvoo.com.

ET MAINTENANT

1. Un conseiller vient chez vous

Audit gratuit de vos besoins, sans engagement.

2. Sous une semaine

Vous recevez 2 à 3 propositions adaptées.

3. On s'occupe de l'administratif

Convention, dates, et dossier de financement si vous y avez droit.

4. Formation chez vous

3 à 4 semaines après notre premier échange.

Construisons votre programme.

Trois questions, et un conseiller FormezVoo vous rappelle avec une proposition sur mesure.

formezvoo.com/construire-mon-programme

FormezVoo SAS · Organisme de formation professionnelle · Certification Qualiopi n° QUA008065 · NDA 93830872883 · SIRET 932 020 076 00018

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION · formezvoo.com

