



Gérer son alimentation et son énergie pour être plus efficace au travail

Une étude récente (*) chiffre à 8 milliards de dollars par an le coût de l'absentéisme lié à l'obésité aux Etats Unis. Sans en arriver à ces situations extrêmes et pathologiques, il est clair que notre alimentation conditionne notre efficacité et notre bien-être au travail.

En allant au-delà des clichés, des gadgets et sans stigmatisation ni manichéisme, nous vous proposons de vous appuyer sur les bases de la chronobiologie et de la diététique pour développer les tactiques et les stratégies pratiques qui vous permettront de mieux respecter votre physiologie tout en gagnant en productivité et en bien être pour vous-même et pour votre équipe.

OBJECTIFS

-  Prendre conscience des relations entre alimentation, performances physiques, intellectuelles et productivité au travail.
-  Connaître les bénéfices et les risques de certains comportements alimentaires
-  Identifier ses points critiques, se fixer des objectifs et des points de repère
-  Savoir faire face aux situations de challenge : voyages, séminaires, réunions

PROGRAMME

Les enjeux

De l'intoxication alimentaire aigüe, à la déshydratation en passant par le surpoids et les maladies métaboliques certains comportements alimentaires peuvent avoir des conséquences lourdes à court ou à long terme. A l'inverse introduire une certaine hygiène alimentaire dans son mode de vie procure une énergie et des avantages professionnels bien réels.

Un questionnaire d'auto évaluation et un travail en sous-groupe permettent d'en dresser une liste exhaustive.

Les besoins

L'alimentation dans le contexte professionnel, est sujette à des règles d'organisation. Elle joue aussi un rôle social et est souvent chargée de nombreuses symboliques culturelles qui l'éloignent parfois de sa fonction initiale, couvrir les besoins physiologiques du corps. Une redécouverte de ses propres besoins, de leur expression et de leur dynamique est nécessaire :

- Quels sont les besoins essentiels quantitatifs et qualitatifs ?
- Quels sont les facteurs influençant ces besoins ?
- Comment être à l'écoute de son corps et s'adapter ?
- Quels sont les points critiques et les bons indicateurs ?

En pratique

Au travail, les options qui nous sont offertes peuvent paraître limitées. Pourtant les informations sont disponibles et des solutions peuvent être trouvées :

- En décryptant les étiquettes alimentaires et les menus des restaurants
- En planifiant la journée type etses imprévus
- En se préparant aux situations de challenge : Face au buffet ! En déplacement ! En groupe !
- En comprenant comment utiliser certains aliments et compléments alimentaires

DUREE

1 jour

PUBLIC

Tout public

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

La formation repose sur l'étude de cas concrets et sur les exemples amenés par les participants. Des questionnaires permettent de faire un auto diagnostic et d'identifier les pistes de progrès.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs



(*) *Journal of Occupational and Environmental Medicine, news release, Nov. 13, 2014*

Vidéo de présentation

