

# Booster sa forme pour gagner en efficacité au travail



PRÉSENTIEL

Ce n'est plus un secret : l'activité physique est une vitamine riche en énergie naturelle qu'entreprises et salariés doivent prendre en compte au quotidien pour être plus efficaces et performants au travail. Miser sur l'activité physique, c'est donc investir dans son capital santé, pour en tirer des bénéfices réels durables, pour son activité professionnelle et pour l'entreprise.

## UN MEILLEUR SOMMEIL POUR UNE MEILLEURE PERFORMANCE

Comprendre les vertus réparatrices du sommeil et ses impacts sur la concentration, la nervosité, la mémoire...

Savoir gérer les coups de barre et se re-booster au cours de la journée

Les bonnes pratiques contre les écarts de sommeil (décalage, horaire, nuit blanche, transports)

## L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, MOTEUR DE L'EFFICACITÉ

La nutrition, outil de performance professionnelle à part entière

Quel mangeur êtes-vous ? Décoder le rôle que vous conférez à l'alimentation selon les différentes situations vécues

Connaître ses besoins nutritionnels pour optimiser son capital santé et son bien être

Des conseils pratiques à appliquer au quotidien

## ÊTES-VOUS EN FORME ?

Activité physique, santé et TMS : de quoi parle-t-on ?

Bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière sur sa santé physique et psychique

Evaluer sa forme grâce à un diagnostic global : le Diagnoform ©

Mettre en place une activité physique dans son organisation professionnelle et familiale



## Référents pédagogiques

Nos intervenants sont des spécialistes du domaine visé et sont sélectionnés selon un processus de qualification très rigoureux permettant d'évaluer notamment : leur expérience professionnelle, leurs compétences pédagogiques, leur capacité d'animation, leur personnalité et leur créativité...

### OBJECTIFS

Concilier qualité de vie et équilibre professionnel

Maîtriser les 3 piliers d'une hygiène de vie efficace

### PRÉ-REQUIS

Etre prêt et volontaire pour changer ses habitudes afin de gagner en efficacité

### PUBLIC

Tout collaborateur souhaitant optimiser son équilibre et décupler ses performances au travail

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

#### **AVANT LA FORMATION: IMPLIQUER**

Questionnaire pré-formation et/ou recueil des besoins pour préciser les attentes individuelles

#### **PENDANT LA FORMATION: APPLIQUER**

Méthodes actives et participatives  
Mises en pratique (70%), échanges (20%) et apports théoriques (10%)  
Elaboration de son plan d'actions personnalisé

#### **APRÈS LA FORMATION : ACCOMPAGNER**

Rappels de contenu envoyés par mail  
Suivi post-formation

### RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Support de cours, exercices

### ÉVALUATION

Évaluation des compétences  
Tests, cas pratiques, exercices, mises en situation, jeux de rôle...

### VALIDATION

Attestation de fin de formation  
Attestation de présence

### MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Le contrôle de l'exécution de la formation est assuré par le formateur

### DATES

Cf planning