

# Booster sa forme pour gagner en efficacité au travail

## 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-boosteur 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 vécus

Connaître ses besoins nutritionnels pour optimiser son capitale 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

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

## 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 découpler ses performances au travail

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

### AVANT LA FORMATION : IMPLIQUER

Test de positionnement

Recueil des besoins pour préciser les attentes individuelles

### PENDANT LA FORMATION : APPLIQUER

Méthodes actives et participatives  
Apports théoriques (10%) , mises en pratique (70%) et échanges (20%)

### APRES LA FORMATION : ACCOMPAGNER

Possibilité de contacter le formateur pendant 2 mois [formateur@naxis.fr](mailto:formateur@naxis.fr)

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Support de cours, cas pratiques

## ÉVALUATION

### Évaluation des compétences

Cas pratiques

### Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction

Bilan du formateur

## VALIDATION

Attestation de fin de formation

Attestation de présence

Validation des compétences

## MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

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

## DATES

Voir planning

## 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...