Brain food: performance et santé au travail

Dans le contexte du travail, où les exigences se multiplient, le temps, les connaissances et la motivation manquent bien souvent pour pouvoir maintenir un comportement alimentaire sain. Dans cet atelier, des possibilités concrètes permettant d?adopter une alimentation saine sans trop de préparation, à mettre en ?uvre sur le lieu de travail et lors des déplacements, sont exposées aux collaborateurs.
Dans la première partie théorique, les participants sont amenés à réfléchir à leur propre comportement alimentaire, les mythes et les faits relatifs à une alimentation saine sont examinés, et l?influence de l?alimentation sur la santé, le bien-être et la performance est discutée.
A titre optionnel, il est ensuite possible de mettre directement en pratique les connaissances acquises. Les participants testent ensemble des recettes équilibrées qu?ils pourront refaire facilement au quotidien

Objectifs

- Améliorer sa compétence nutritionnelle individuelle
- Etre capable d?intégrer une alimentation équilibrée dans le quotidien professionnel
- Se faire plaisir en s?alimentant sainement
- Connaître les principes et les saveurs d?une alimentation saine au quotidien

Content

- Connaître le lien entre alimentation, performance et santé
- Démêler le vrai du faux en ce qui concerne une alimentation saine
- Réfléchir à son propre comportement alimentaire et déterminer un potentiel d?optimisation
- Tester et se familiariser avec des recettes et des formes de préparation
- Elaborer un programme à suivre au quotidien

Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Performance client

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.
Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.
Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.

vivit
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS
Tribschenstrasse 21
Case postale 2568
6002 Lucerne
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch