



FICHE PÉDAGOGIQUE DE FORMATION

| **L'alimentation, source
d'énergie du quotidien**

(Niveau 1)

www.otium-cm.com
otium-cm@ovhcloud.com



FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

L'alimentation, source d'énergie du quotidien		CODE de la formation : ALIM1	
<i>Modalité :</i>	Présentiel / Distanciel	<i>Module de formation :</i>	SANTE PHYSIQUE
<i>Nb de participant :</i>	15 personnes	<i>Niveau :</i>	Débutant (niveau 1)
<i>Public cible :</i>	Tous collaborateurs	<i>Durée de la formation :</i>	2h
<i>Prérequis :</i>	Aucune connaissance théorique ou technique particulière n'est requise	<i>Répartition du temps :</i>	60% pratique 20% échanges 20% théorique
<i>Description de la formation</i>	<p>La formation "L'alimentation, source d'énergie du quotidien" du module de formation "SANTE PHYSIQUE" a été élaborée par les formateurs d'Otium afin de rappeler à vos collaborateurs que leur alimentation joue un rôle crucial sur leur performance au travail, leur niveau d'énergie au quotidien et sur leur santé à long terme.</p> <p>Dans nos vies trépidantes entremêlées de réunions, de délais et d'engagements, il est facile de négliger son alimentation et de se tourner vers des choix rapides mais souvent peu sains.</p> <p>Cette première session parcourt ainsi les stratégies pratiques pour intégrer une alimentation saine dans le quotidien professionnel. En outre nous passerons en revue les connaissances et les outils élémentaires pour que vos collaborateurs puissent prendre des décisions éclairées et nourrissantes.</p>		
<i>Objectifs de la formation</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les grands principes de l'alimentation saine : Contenu et Répartition, Quantité et Equilibre, Qualité et Variété - Se familiariser avec les fondamentaux de la nutrition : Macro et micronutrition - Découvrir et s'appropriier les notions de besoins et de dépenses énergétiques - Explorer les concepts d'habitudes et de régimes alimentaires 		
<i>Modalités pédagogiques</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Formation avec apports théoriques - Retours et partages d'expérience entre les formateurs et les participants - Travaux pratiques, jeux ludiques, mises en situation 		
Programme détaillé			
<i>Contenu</i>	<i>Techniques pédagogiques</i>		
Accueil - Présentation - Cadrage de la formation	Icebreaker - Tour de table - Questions à mains levées		
Les fondamentaux d'une alimentation saine	Temps d'échange - Brainstorming collaboratif		
Découverte des notions de besoins et dépenses énergétiques	Mise en situation - Création d'un personnage fictif		
Temps de pause : BREAK vitaminé			
Explorer les concepts d'habitudes et de régimes alimentaires	Mise en situation - Jeu des 7 familles		
Clôture	Evaluation de montée en compétences		
<i>Profil du formateur</i>	Toutes nos formations sont réalisées et animées par nos soins. Les conseils, informations et concepts retranscrits sont issus de nos années d'expérience sur le terrain et de nos formations d'ingénieurs spécialistes dans les domaines du " Biomédical " et de la " Prévention des risques professionnels ".		
<i>Modalités d'évaluation et de suivi</i>	<p>L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique.</p> <p>Une évaluation à chaud est également effectuée en fin de session pour mesurer la compréhension et la satisfaction des apprenants.</p>		