

GESTION DU STRESS PAR L'ALIMENTATION ET PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE

Accueil à partir de 8h30

Horaires de la formation : 9h-12h30 / 13h30-17h

Dates : 7 Octobre 2021

Durée : 1 jour (7 h)

Lieu : Lille (59)

Tarif : 395 € H.T.

Ref. : GSALAP – Adaptable en intra

Public : personnel santé au travail, animateurs structures sanitaires et sociales

Intervenant : Éducateur médico-sportif, Diététicienne

OBJECTIFS : Promouvoir le bien-être au travail par la Nutrition (Activité Physique et Alimentation)

PROGRAMME

Matin :

Tour de table et présentation du programme

Démarrer la journée du bon pied :

- Réveil du corps
- Dégustation dirigée avec un petit déjeuner bien être

Cibler l'activité physique, le sommeil et l'alimentation comme piliers de la santé

Définition de la notion de stress :

- Physiologique
- Physique

Aborder le stress dans toutes représentations

Après-midi :

Les nutriments et aliments favorisant un bon sommeil et la gestion du stress.

Les outils :

- Gestion du stress
- Gestion du temps
- Relaxation
- Comment travailler efficacement en Open Space

Bilan et évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction

Contact :

Catherine Billet

Tél. 03 20 87 72 71

formation@pasteur-lille.fr

Institut Pasteur de Lille

Service Nutrition & Activité physique

1 rue du Professeur Calmette – BP 245
59019 Lille Cedex

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Vidéo projection
- Support écrit ou informatique
- Animation de groupe : participation et interactivité
- Exercice pratique