

popmood

Catalogue des Formations 2025

PROGRAMME DE FORMATION

Nutrition et performance au travail

OBJECTIF PROFESSIONNEL VISE

La formation "Nutrition et performance au travail" propose des clés pratiques pour améliorer la productivité et le bien-être des collaborateurs grâce à une alimentation adaptée. Elle sensibilise les participants à l'impact de leurs choix alimentaires sur leur énergie, leur concentration et leur gestion du stress, tout en offrant des solutions simples et applicables dans leur quotidien professionnel.

Objectifs opérationnels de la formation :

- Comprendre les liens entre nutrition, énergie et performance au travail.
- Identifier les erreurs alimentaires courantes et leurs impacts sur la concentration et le bien-être.
- Apprendre à adopter des habitudes alimentaires favorisant la productivité et la santé.
- Mettre en place des initiatives pour promouvoir une alimentation saine en entreprise.

NATURE DE L'ACTION DE FORMATION

Action réalisée en présentiel ou distanciel et en intra ou inter entreprise

Durée : 1 jours soit 7h heures

Horaires de formation : 09h-12h30 et 13h30-17h00

DELAI D'ACCES A LA FORMATION

2 semaines minimum à la date de la demande de formation

MODALITES D'INSCRIPTION

Contactez-nous à contact@popmood.fr ou 07 86 51 28 29 - Réponse sous 48h

PUBLIC VISÉ

Managers, responsables RH, dirigeants et encadrants d'équipes.

Toute personne souhaitant améliorer l'implication de ses équipes.

A L'ATTENTION DES PERSONNES AYANT BESOIN D'UNE AMELIORATION SPECIFIQUE POUR LEUR FORMATION

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages sur cette formation. Aussi si vous rencontrez une quelconque difficulté nous vous remercions de contacter Yoann Brouzeng directement au 0786512829 ou par email à l'adresse yoann@popmood.fr

PRÉREQUIS DES STAGIAIRES AVANT FORMATION

Aucun Prérequis spécifique

PROGRAMME DE FORMATION

Nutrition et performance au travail

TAUX DE SATISFACTION DES STAGIAIRES

Taux de satisfaction : 90%

Taux de recommandation : 100%

FORMATEURS

- Clara LIAGRE (clara@popmood.fr - 0608900027) : Co Créatrice de POPMOOD, Spécialiste de la QVCT
- Yoann Brouzeng (yoann@popmood.fr - 0786512829) : Co-créateur Popmood, Spécialiste de la QVCT
- Marine Astier Bauchet (bauchetastiermarine@gmail.com) : Diététicienne Nutritionniste ma démarche s'adresse à toute personne soucieuse de son alimentation, que ce soit dans le but de perdre ou de prendre du poids pour se sentir mieux dans son corps ou simplement apprendre à mieux manger.

CONTENU DU PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

Adopter une alimentation favorable à la performance :

Conseils pratiques pour organiser ses repas : préparation, choix des aliments, timing.

Nutrition et rythmes de travail : adapter son alimentation en fonction de son activité (travail sédentaire, horaires décalés, déplacements).

Atelier pratique : Élaboration de menus adaptés aux besoins des participants.

Comprendre l'impact de la nutrition sur la performance :

Les bases de la nutrition : macronutriments, micronutriments et besoins énergétiques.

Les effets de l'alimentation sur l'énergie, la concentration et la gestion du stress.

Études de cas : Les habitudes alimentaires des collaborateurs les plus performants.

Identifier et corriger les erreurs alimentaires courantes :

Les pièges alimentaires : grignotage, aliments ultra-transformés, manque d'hydratation.

Les solutions simples pour des repas équilibrés au travail.

Atelier interactif : Analyse des habitudes alimentaires des participants.

Promouvoir une culture de la nutrition saine en entreprise :

Sensibiliser et mobiliser les équipes autour de l'importance de la nutrition.

Mettre en place des initiatives : espaces repas conviviaux, paniers de fruits, challenges santé.

Synthèse : Présentation des plans d'action nutritionnels et échanges collectifs.

METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES UTILISES

Présentations interactives et pédagogiques.

Ateliers collaboratifs et exercices pratiques.

Études de cas et conseils personnalisés.

PROGRAMME DE FORMATION

Nutrition et performance au travail

MOYENS MATERIELS UTILISES EN FORMATION

Pour les formations en présentiel, la salle de cours sera équipée d'un réseau WiFi, d'un tableau blanc ou papier blanc.

Pour les formations en distanciel, un outil de visioconférence simple d'utilisation permettra également aux participants de partager leur écran. Chaque participant devra disposer d'une bonne connexion Internet, d'une webcam et d'un casque micro.

SUIVI ET ÉVALUATION TOUT AU LONG DE LA FORMATION

Une feuille d'émargement est signée par les apprenants et les formateurs et par demi-journée de formation, elle permettra de justifier de la réalisation de la formation.

Un questionnaire individuel de la satisfaction à chaud sera rempli à l'issue de la formation

Un certificat de réalisation individuel de la formation sera produit

Évaluation continue via des ateliers et exercices pratiques.

Élaboration d'un plan d'action personnel ou collectif pour améliorer les habitudes alimentaires.

SANCTION DE FIN DE FORMATION

Un certificat de réalisation est remis individuellement à chaque stagiaire et aux autres acteurs en fonction du besoin

DOCUMENTS CONTRACTUELS FOURNIS

Toutes les actions de formations dispensées font l'objet d'une convention de formation avec un règlement intérieur de la formation et les conditions de vente.

COÛT DE LA FORMATION

300 €HT par participant

Formation Intra, nous contacter

popmood



CLARA LIAGRE
Co-fondatrice



06 08 90 00 27



clara@popmood.fr



YOANN BROUZENG
Co-fondateur



07 86 51 28 29



yoann@popmood.fr