



Programme de formation adaptable :

Mangez malin au travail

Contexte :

L'alimentation saine et équilibrée est un pilier du bien-être et de la performance du salarié. Aujourd'hui l'INSERM stipule qu'une alimentation suffisante, équilibrée et diversifiée est indispensable à la santé physique et mentale, la performance du salarié étant fortement liée à son bien-être. D'un côté, une grande partie de la population française n'est pas encore consciente de ce fait et rate l'opportunité d'agir sur sa santé, son énergie, sa motivation et son efficacité en choisissant une nourriture adaptée. De l'autre, de plus en plus d'employés essaient de suivre une alimentation équilibrée en amenant leur repas, mais se questionnent sur la bonne façon d'élaborer un menu sain, perturbés par des informations contradictoires diffusées sur les réseaux sociaux.

Cette formation donne les clés aux employés pour s'alimenter de manière saine, sur son lieu de travail et au quotidien.

Durée :

3h30

Public :

- Tout public

Prérequis :

- Aucune connaissance particulière requise

Objectifs pédagogiques

- Constituer des repas sains, adaptés à ses besoins, à emporter et réchauffables au travail
- Identifier ses besoins alimentaires
- Identifier les groupes macro et micronutriments essentiels et les aliments correspondants
- Planifier les repas pour la semaine

Equipe pédagogique

Formation animée par Christine SCHNEIDER HEYER, biologiste et naturopathe. Après une expérience de 18 ans dans l'industrie pharmaceutique dont 10 en qualité de manager d'équipes dans un contexte international, elle s'est reconvertie en naturopathe. Diplômée de l'Académie de Vitalopathie (certifiée FENA) et de l'Université Paris VII (DU en nutrition clinique et thérapeutique), elle est également praticienne en psychologie énergétique et EFT clinique issue de l'IFPEC, école la plus reconnue en France dans ce domaine.

Son expérience professionnelle lui a montré l'influence immense du « distress » (stress chronique) sur le bien-être psychologique et physique des gens. Dans ses recherches de solutions, elle préconise



Programme de formation adaptable :

Mangez malin au travail

particulièrement l'alimentation, l'activité physique et l'EFT (Emotional Freedom Techniques), un outil simple, autonome et accessible pour soulager le stress et améliorer les pathologies chroniques liées.

Par ailleurs, Christine, trilingue allemand, anglais et français, a également une expérience en coaching, coaching sportif et dans l'enseignement.

Programme détaillé :

Jour 1 : Mangez malin au travail (3h30)

- Introduction à une alimentation saine
 - Le régime méditerranéen à IG bas
 - Les macro et micro-nutriments et leur rôle physiologique
- Adaptation des besoins nutritionnels
 - Identification de ses besoins individuels
 - Adaptation à ses activités quotidiennes
- Organisation
 - La planification de la semaine
 - Astuces pratiques de transport, stockage et réchauffement des aliments

Moyens pédagogiques et techniques

- Test de positionnement
- Supports de formation visuels
- Exposés théoriques
- Quiz en salle
- Pédagogie active

La formation s'appuie sur une pédagogie active basée sur le principe que l'on retient mieux ce que l'on apprend en joignant le geste à la parole et surtout en construisant soi-même son propre savoir. Ainsi, les exercices proposés aux participants sont perçus par eux comme un moyen de résoudre un problème qu'ils se posent. Les solutions qu'ils construiront seront examinées par leurs soins et leur permettront d'améliorer leur compréhension et d'augmenter leur confiance personnelle une fois de retour à leur poste.



Programme de formation adaptable :

Mangez malin au travail

Modalités d'évaluation et de certification

- Test d'entrée et test de sortie (évaluation -des compétences acquises)
- Feuilles de présence.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Délai d'accès :

Convention signée et commande reçues au plus tard 10 jours avant le début de la formation

Traitement administratif moyen : 1 mois selon le mode de financement (communication préalable incluse)

Conditions d'accès :

Formation présentielle

La formation est accessible sur entretien préalable de positionnement, permettant la vérification de la concordance entre les objectifs de la formation et ceux du futur apprenant.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Si besoin, M. Vernay, notre référent handicap, étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour permettre de suivre la formation.

Contact commercial et pédagogique : Sébastien VERNAY - svernay@6h-evolution.com

Lieu de la formation : Votre entreprise ou Lieu à définir (INTRA) – Lieu à définir (INTER)

Prix :

Format	Nb de personnes	Prix
Formation INTER	Mini 3 Maxi 8	195 € Nets de taxes / personne
Formation INTRA		600 € Nets de taxes / personne si salle mise à disposition 800 € Nets de taxes

Date d'édition du présent programme : 23 juin 2025 – version 2