Programme de l'intervention

CONFERENCE : Les secrets de l'équilibre alimentaire

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cette conférence démystifie l'équilibre alimentaire, offrant des outils concrets et des pratiques simples pour améliorer durablement la santé et la vitalité des agents. Elle encourage l'adoption de bonnes habitudes nutritionnelles pour un bien-être optimal au travail et dans la vie personnelle.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les principes clés de l'équilibre alimentaire
- Identifier les leviers d'action pour une alimentation saine au quotidien
- Acquérir des outils pratiques pour des choix éclairés

Déroulé de la conférence :

- Accueil et introduction : Pourquoi l'équilibre alimentaire est crucial
- Quizz interactif : Démêler les mythes de la réalité nutritionnelle
- Les fondamentaux : L'assiette équilibrée et l'hydratation
- Décrypter les étiquettes : Comprendre ce que l'on mange
- L'alimentation consciente : Écouter son corps
- Astuces pratiques pour le quotidien : Préparation des repas, collations saines
- Exercice pratique : Mon plan d'action personnalisé
- Questions et échanges avec les participants
- Ressources complémentaires
- Conclusion et message d'encouragement

À la fin de cette conférence, vos agents sauront décrypter les informations nutritionnelles, planifier des repas équilibrés et intégrer des habitudes saines dans leur vie professionnelle et personnelle.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.