Programme de l'intervention

ATELIER : Bien manger, bien bouger

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose des clés pour une meilleure alimentation et activité physique. Il combine apports théoriques concis et exercices pratiques pour une mise en œuvre immédiate.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière
- Identifier des astuces concrètes et personnalisables pour le quotidien professionnel
- Expérimenter des outils pratiques pour intégrer ces bonnes habitudes

Déroulé de l'atelier :

- Accueil et brise-glace : "Mon geste bien-être du jour"
- Rappel des connaissances : Les fondamentaux "Bien manger, bien bouger" (5 minutes)
- Quizz interactif : "Vrai ou Faux : Idées reçues sur l'alimentation et l'activité physique"
- Atelier pratique 1 : "Mon assiette équilibrée au travail" (analyse de menus types, astuces pour les pauses)
- Atelier pratique 2 : "Micro-pauses actives : bouger sans contrainte" (démonstration et pratique d'exercices simples)
- Échanges et partages d'expériences : "Mes défis et mes solutions"
- Présentation d'outils et ressources
- Bilan et engagement personnel : "Mon objectif bien-être pour la semaine"

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les piliers d'une bonne hygiène de vie, adapter leur alimentation et leur activité physique à leur environnement professionnel, et utiliser des outils simples pour maintenir leur vitalité.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.