Programme de l'intervention

CONFERENCE : Alimentation, stress et sommeil

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cette conférence interactive explore les liens fondamentaux entre alimentation, stress et sommeil, offrant des clés pour améliorer votre vitalité. Elle propose des outils concrets et un temps d'échange pour adopter des habitudes saines au quotidien.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les interactions entre alimentation, stress et sommeil
- Acquérir des outils pratiques pour améliorer son hygiène de vie
- Adopter des habitudes saines pour un équilibre durable

Déroulé de la conférence :

- **Introduction**
  - Présentation du triptyque alimentation, stress, sommeil
  - Annonce des objectifs de la conférence
- **Alimentation & Sommeil**
  - Impact des repas sur la qualité du sommeil
  - Aliments favorisant ou perturbant le sommeil
- **Alimentation & Stress**
  - Influence du stress sur les habitudes alimentaires
  - Rôle du microbiote et des nutriments anti-stress
- **Sommeil & Stress**
  - Conséquences du manque de sommeil sur le stress
  - Impact du stress sur le sommeil
  - Importance de l'hygiène du sommeil
- **Exercice Pratique : Mon assiette anti-stress & sommeil**
  - Quizz interactif sur les habitudes alimentaires et de sommeil
- **Outils concrets pour une meilleure alimentation**
  - Conseils pratiques pour des choix alimentaires sains
  - Importance de l'hydratation
- **Outils concrets pour gérer le stress**
  - Techniques de relaxation et de respiration
  - Activité physique, gestion du temps
- **Outils concrets pour un sommeil réparateur**

- Routines de coucher, environnement propice
- Éviter les écrans et excitants le soir

- **Temps d'échange**
  - Questions-réponses avec les participants
- **Conclusion**
  - Synthèse des messages clés
  - Présentation des ressources MGEN

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les facteurs influençant leur bien-être, mettre en place des stratégies alimentaires adaptées, gérer efficacement leur stress et optimiser leur sommeil pour une meilleure qualité de 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.