Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Bien manger, bien bouger

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire interactif offre des clés concrètes pour une meilleure alimentation et une activité physique régulière. Il vise à outiller les agents pour une vie plus saine et énergique, au travail comme à la maison.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les fondamentaux d'une alimentation équilibrée
- Intégrer l'activité physique dans son quotidien professionnel et personnel
- Acquérir des outils pratiques pour un mode de vie sain et durable

Déroulé du webinaire :

- Accueil et présentation des objectifs
- **Partie 1 : Bien manger**
  - Les fondamentaux d'une alimentation équilibrée
  - Les groupes d'aliments et l'hydratation
  - Décrypter les étiquettes et préparer ses repas
  - Manger en pleine conscience
  - **Activité :** Quizz interactif "Vrai ou Faux" sur l'alimentation
- **Partie 2 : Bien bouger**
  - Les bienfaits de l'activité physique
  - Les recommandations et la lutte contre la sédentarité
  - Intégrer le mouvement dans son quotidien (travail, transports, maison)
- Outils et ressources pour aller plus loin
- Temps d'échange et questions/réponses
- Conclusion et appel à l'action

À la fin de cet atelier, vos agents sauront adopter des réflexes santé pour une meilleure qualité de vie au travail et à la maison.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

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