

LA PAUSE DÈJ QUI CHANGE TOUT // CONFÉRENCE

PUBLIC CONCERNÉ

Prérequis :

Nous adaptons nos prestations à chaque stagiaire, quelles que soient vos difficultés ou les situations de handicap que vous rencontrez. Merci de nous contacter en amont.

OBJECTIFS

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

1 heure de visioconférence

CONTENU DE LA FORMATION

L'impact et le rôle d'un déjeuner sain et plaisir sur sa santé et son bien-être au quotidien
Conseils et astuces faciles et pratiques pour équilibrer son déjeuner en toutes circonstances (au bureau, au resto, en déplacements, en télétravail, etc.)

Les bons réflexes pour agir sur sa vitalité, sa concentration, limiter le stress et la fatigue
Les leviers pour augmenter le plaisir de manger et réguler naturellement les quantités :
zoom sur les sensations alimentaires, sa faim, sa satiété, etc... et si on s'écoutait ?

VALIDATION DE LA FORMATION

*Le programme de ce stage pourra être modifié en fonction de l'actualité législative et réglementaire.



Mode d'organisation
Mixte

INTER : groupe composé de plusieurs participants d'entreprises différentes.
Consulter les dates et lieux dans notre catalogue.



Durée
1 heure



Nombre de participants
Minimum : 1
Maximum : 50



Supports et documentation

Supports remis pendant la formation.
Documents à consulter et/ou télécharger via votre Extranet DENDREO (accès fourni à l'inscription).



Sur demande :

INTRA : groupe composé exclusivement de vos collaborateurs.
Nous planifions selon vos besoins dans vos locaux. Nous consulter

Mutualisation : Vous pouvez créer un groupe entre plusieurs établissements et revenir vers nous pour la programmer.

