



Optimiser le sommeil et l'alimentation

FORMATION INTERENTREPRISE



Optimiser le sommeil et l'alimentation

Vaudoise Services SA, Corporate Health Services

À PROPOS

L'alimentation et le sommeil sont essentiels à notre équilibre physique, mental et émotionnel. Ils influencent non seulement notre santé, mais aussi notre concentration, notre humeur et notre capacité à relever les défis quotidiens.

Cette formation a pour but d'améliorer la compréhension des participants sur l'importance de l'alimentation et du sommeil pour leur santé, leur bien-être et leur performance individuelle et professionnelle, ainsi que leur fournir des stratégies pratiques pour optimiser ces aspects de leur vie. Pour les cadres, les connaissances acquises constitueront des ressources de réflexion sur l'organisation au sein de leur collectif.

OBJECTIFS

- Connaître les principes d'une alimentation équilibrée, confronter certaines idées reçues sur l'alimentation
- Comprendre les cycles et la physiologie du sommeil
- Appréhender l'influence du travail, notamment des horaires d'équipe et du stress sur le sommeil et l'alimentation

PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à tout public portant de l'intérêt pour cette thématique.

PROGRAMME

8:00 - 8:15	Accueil et café
8:15 - 10:00	Importance de l'alimentation pour la santé globale
10:00 - 11:30	Fondamentaux de l'alimentation et ateliers pratiques
11:30 - 13:00	Lunch (inclus dans le prix)
13:00 - 14:45	Importance du sommeil pour la santé globale
14:45 - 16:30	Ateliers pratiques



Vaudoise Assurances
Av. des Bains 1
Lausanne



CHF 500.-



1 jour en
présentiel



event@corporatehealthservices.ch
+41 21 558 78 32