



## Alimentation et

## HYGIÈNE DE VIE

## Objectifs de la formation

- Comprendre le lien entre alimentation, hygiène de vie, performance et santé.
- Apprendre à établir un plan d'alimentation équilibré.
- Intégrer des habitudes de vie saines dans son quotidien.
- Développer des stratégies pour maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

## Méthodes pédagogiques mobilisées

- Cours théoriques interactifs
- Études de cas pratiques
- Ateliers de groupe
- Échanges et partages d'expériences

## Modalité d'évaluation

Évaluation des compétences par un quiz et suivi post-formation.

## Formation "distanciel/présentiel"

Présentiel ou hybride.

## TARIF (indicatif)

490 €

Par participant.

## FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

## INDICATEURS DE RÉSULTATS

Nouveauté  
2025

Taux de satisfaction des participants, amélioration de la connaissance des bonnes pratiques, mise en œuvre d'un plan d'action personnel.

## Présentation et débouchés

Cette formation se concentre sur l'importance d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain pour améliorer la performance au travail et la santé générale des individus. Elle s'adresse à tous les professionnels souhaitant optimiser leur bien-être physique et mental, ainsi qu'à ceux impliqués dans la gestion des ressources humaines, le coaching ou la santé au travail.

## Durée

14 H

La formation se déroule sur 2 jours.

## Programme

5 étapes

- Introduction à l'alimentation et à l'hygiène de vie
- Les bases d'une alimentation équilibrée
- Impact de l'alimentation sur la performance au travail
- Habitudes de vie saines : sommeil, stress, activité physique
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé



**FORMATION ACCESSIBLE  
AUX PERSONNES  
À MOBILITÉ RÉDUITE**

Pour nous faire parvenir d'éventuels besoins spécifiques, nous écrire à : [cfp02@cfp02.info](mailto:cfp02@cfp02.info)

## CERTIFICATION

Attestation de formation validant les compétences acquises.