

## "Adapter son alimentation à ses contraintes professionnelles"



### Public concerné :

Toute entreprise, tout professionnel et leur représentant (conjoint, salarié)



### Pré-requis :

Aucun

## Objectifs

A l'issue de la formation, le ou la participant(e) sera en mesure de :

- Adapter son alimentation à ses contraintes professionnelles ;
- Prendre plaisir à « mieux manger » ;
- Comprendre les bases de l'équilibre alimentaire ;
- Limiter les comportements de compensations du stress.

## Programme

### L'alimentation

- Conséquences d'une alimentation déséquilibrée ;
- Fatigue ;
- Comportements de grignotages ;
- Prise de poids ;
- Atteinte de l'image de soi...

### Les bases de l'équilibre alimentaire

- Aspects physiologiques et comportementaux.

### Adapter son alimentation aux contraintes du milieu professionnel (Stress et Anxiété)

- Impacts nutritionnels du stress au travail ;
- L'alimentation émotionnelle en réponse au stress.



### Date :

Judi 02 Février 2023



### Lieu :

AGRA-GESTION  
60A avenue du 14 juillet  
21300 CHENÔVE



### Horaires :

9h00 à 12h30  
13h30 à 17h00  
**Durée** : 1 journée (7 heures)



### Tarifs :

Adhérent : 50 € HT  
Non-adhérent : 250 € HT



### Intervenant :

**Didier PERRIN**  
Diététicien, Comportementaliste,  
Nutritionniste, Ingénieur en nutrition  
et en sciences des aliments

## Pédagogie et moyens d'évaluation

### Moyens pédagogiques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation ;
- Formation théorique ;
- Echanges avec les participants sur leur manière de manger sur leur lieu de travail, et les changements qu'ils peuvent apporter.

### Documents remis :

- Remise du support de la formation et documents annexes.

### Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

- Feuille de présence ;
- Quiz en salle ;
- Questionnaire de satisfaction de la formation ;
- Questionnaire sur la mise en pratique 1 à 2 mois après la formation.

## Modalités



### Accessibilité et aménagements spécifiques :

Pour toutes demandes relatives aux conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap, contactez : Evelyne Cazenave à [formation@agragestion.fr](mailto:formation@agragestion.fr).

La MDPH de la Côte d'Or peut également vous apporter un appui important pour le bon déroulement de votre formation : <http://www.mdp21.fr/> - 1 Rue Joseph Tissot, 21000 Dijon - 0 800 80 10 90 (numéro vert gratuit).



### Inscription - 3 possibilités :

#### - **votre espace personnel Caweb :**

<https://agragestion-caweb.cegid.com>, rubrique « Formation » (pour les adhérents uniquement)

#### - **www.agragestion.fr** - rubrique « Formations ».

Téléchargez le bulletin de participation et pour les non adhérents, le formulaire de renseignement. Ils seront à nous retourner par mail ou par courrier, accompagnés du règlement.

#### - **mail : formation@agragestion.fr** , en nous indiquant vos nom et prénom, le nom de votre exploitation, les dates et lieux de formations choisies.

Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée dans la limite de 12 participants par session, et seront validées uniquement à réception du règlement.

Le nombre de place étant limité, nous vous recommandons de vous inscrire le plus rapidement possible et au plus tard 24 heures avant la date de début de la formation souhaitée.

Une convocation vous sera adressée, par mail, en fonction des dates d'inscription, au plus tôt 15 jours avant la formation et au plus tard 24 heures avant la formation.

Un questionnaire vous sera également communiqué en amont de la formation afin de recueillir vos attentes et les transmettre au formateur.



### Repas :

Le repas peut-être pris avec le groupe au restaurant, il sera à régler individuellement. Il est également possible de vous restaurer sur place avec un repas tiré du sac.

## Contacts

Pour toutes demandes de renseignements, remarques ou suggestions, merci de contacter :

**Delphine MIREPOIX** : référent administratif, pédagogique

**Evelyne CAZENAVE** : référent administratif, pédagogique, handicap

 [formation@agragestion.fr](mailto:formation@agragestion.fr)

 03.80.54.08.08