



Les équipes – Les R.P.S.

Comment mieux manger sur son lieu de travail

Les objectifs

- Améliorer son hygiène de vie alimentaire
- Appréhender les notions de bases en matière de nutrition
- Réaliser un autodiagnostic de sa pratique en matière d'alimentation au travail
- Mettre en place un plan d'actions individuel

Le contenu

- **Les notions de base en matière d'alimentation dans le cadre du travail**
- **Autodiagnostic et plan d'actions individuel à partir de la présentation d'une trame d'auto-évaluation de l'équilibre alimentaire**

Prérequis

Tout personnel. 12 participants maximum. Aucun prérequis

La session de formation est ouverte aux personnes en situation de handicap sous réserve de mise à disposition de locaux adaptés à la spécificité du handicap par l'établissement d'accueil des participants. Un conseil d'orientation ou d'accompagnement personnalisé peut être apporté par notre organisme de formation.

Référent Handicap : Madame HUGONNET Catherine

La structuration de l'intervention

Nous proposons une action de formation d'1 jour

Le formateur

Diététicienne et nutritionniste

Pour recevoir une proposition détaillée de l'action de formation, merci de nous contacter :

BIEN ETRE Gérontologie et formation - Mme HUGONNET Catherine
23, rue Pierre Termier. 69660 Collonges au Mont d'Or



06 68 93 40 51

catherine.hugonnet@free.fr