

## « De la cafétaria à la sérénité : Stratégies alimentaires pour réduire le stress au travail »

Atelier de 3h00 (de 13h00 à 16h00)

### Public cible :

- Tout public

### Programme :

- Le stress qu'est-ce c'est ? Décodage des mécanismes physiologiques du stress
- Quelles sont les conséquences du stress sur le corps ?
- Les envies réconfortantes et les kilos émotionnels
- La prise en charge durable du stress = Emotionnelle + Nutritionnelle
- Les magiciens anti-stress de votre assiette
- Les atouts (anti) Stress
- La surprise du chef !

### Objectifs :

- Les participants apprendront à adapter leur alimentation pour qu'elle soit leur alliée fonctionnelle dans la réduction du stress au travail
- Les participants comprendront les mécanismes et les résultantes (parfois insoupçonnées) physiologiques du stress sur leur corps et prendront ainsi conscience de la nécessité d'adapter son assiette à ce qu'ils vivent dans leur environnement
- Les participants recevront « la surprise du chef » pour les aider à mettre en place de bonnes routines alimentaires dans leur quotidien

### Méthode :

- Présentation avec visuel pour mieux comprendre
- Interactions et questionnements selon la méthode du « formateur-guide » et du « questionnaire post-it »
- Des exemples et des trucs et astuces concrets
- Support pédagogique écrit

### Matériel demandé :

- De quoi prendre des notes (stylo/papier)

