

DUREE : 5h

POUR QUI ?

Employés / Cadres / agents de  
maîtrise  
16 personnes maximum

MODALITE DE LA FORMATION :

 En présentiel En distanciel

MODALITES D'EVALUATION :

QCM

PRIX DE LA FORMATION :

Prestation base :  
3500 € HT/3 modules/16 pers  
Autre : sur devis

ACCESSIBILITE AUX PSH :

Pour les personnes porteuses  
de handicap, n'hésitez à nous  
contacter pour échanger  
ensemble

LIEU DE LA FORMATION :

Chez Vous ou chez Nous

CONTACT :

Hugo Marquilly  
06 28 50 54 74  
hugo.marquilly@hotmail.fr

Intitulé : Le bien être au travail par le mouvement, l'alimentation et la relation

Intervenant : Hugo Marquilly et Ophélio Bocktaels

PREREQUIS

Aucuns

OBJECTIFS GENERAUX

Connaitre les risques liés à la sédentarité  
Connaitre les bonnes pratiques pour limiter la sédentarité  
Connaitre les bases d'une alimentation équilibrée  
Améliorer la cohésion et les relations dans l'équipe

MODALITES PEDAGOGIQUES

Echanges verbaux, apports théoriques, tableau blanc,  
retroprojecteur, travaux pratiques écrits et exercices, support  
papier, enceinte.

PROGRAMME

Module n°1 -> La sédentarité : Les croyances, Les risques, comment  
vivre avec ? (1h30h)

- 1) Introduction
- 2) Comment la sédentarité impact notre corps
- 3) stratégies pour limiter la sédentarité
- 4) mise en place d'un programme d'activité physique regulier

Module n°2 -> Les bases d'une alimentation saine et équilibrée (1h30)  
"Manger mieux pour vivre mieux"

- 1) Constat
- 2) Où j'en suis dans mon alimentation
- 3) Les bases de l'alimentation
- 4) L'hydratation
- 5) Mise en pratique
- 6) Debrief / Questions / Conclusion

Module n°3 -> Team building autour d'une séance sportive » (2h)  
"Bouger ensemble pour vivre ensemble"

- 1) Théorie
  - 2) Pratique
  - 3) Debrief / Questions / Conclusion
- Formation sur mesure à la demande du client

La formation est dispensée toute l'année, contactez-moi  
pour envisager la période la plus propice pour vous et vos  
équipes