

Votre animation au prisme de l'alimentation

Animer vos adhérents autour d'un challenge apprenant qui favorise le bien-être et crée du lien social.

Votre animation sur mesure

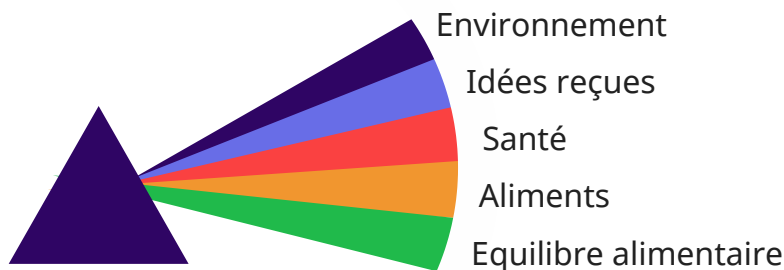
1 - Vous sélectionnez:

- Les thèmes à aborder (entre 2 et 5)
- La durée de votre animation (1 question / jour)
- Les récompenses pour les gagnants selon
 - le meilleur score
 - le collaborateur le plus sollicité



2 - Nous animons le challenge:

- Conception sur-mesure
- Envoi des questions à chacun des adhérents inscrits
- Animation des "appels à un ami participant"
- Assistance auprès des participants
- Bilan et podiums

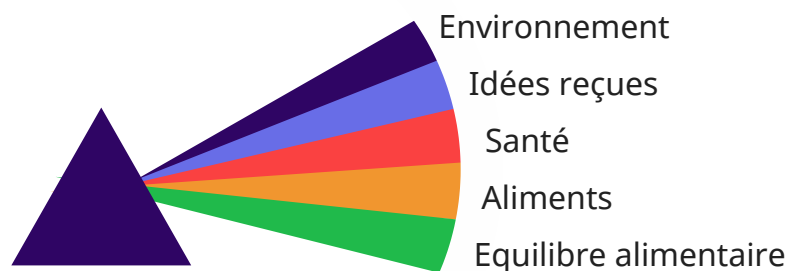


Déroulé de l'animation

- Les adhérents inscrits reçoivent le matin dans leur boîte mail un formulaire de jeu
- Le **thème du jour est annoncé**
- Dans ce thème, ils choisissent **un niveau de difficulté** (entre 1 et 5)
- Ils ont alors accès à une question à laquelle ils doivent répondre pour avoir les points correspondants
 - C'est le niveau de difficulté qui donne le nombre de point en cas de bonne réponse
 - Une fois le niveau choisit, pas de retour en arrière possible
 - La réponse doit être donnée en 1 minute maximum
 - Sans réponse ou dans le doute, possibilité de faire **appel à un ami participant**
 - L'après-midi, l'ami choisi reçoit une question de même difficulté dans le même thème
 - en cas de réponse juste, les 2 participants reçoivent chacun la moitié des points



Les thèmes



Aliments

Connaissez-vous vraiment les aliments qui composent votre assiette? La tomate est-elle un légume? Si la banane est un fruit, où sont les pépins? Pourquoi la choucroute est si bonne pour les intestins? et la figue, est-ce vraiment un fruit?

Bien connaître les aliments est important pour pouvoir équilibrer son assiette en fonction de vos besoins. Il y a des aliments qu'il vaut mieux éviter avant une réunion ou prise de poste à 13h30!

Environnement

Le lien entre notre mode d'alimentation et notre environnement est une fonction réciproque. Notre environnement impacte notre mode d'alimentation et inversement. Manger éco-responsable s'apprend, tout comme reconnaître nos adaptations aux incitations invisibles de notre environnement. Commençons ici par une prise de conscience.

Santé

Il est évident qu'on travaille mieux lorsque nous sommes en bonne santé, et le lien entre santé et alimentation n'est plus à démontrer. Alors découvrons l'impact de son alimentation sur sa santé, ce sera peut-être l'occasion de changer nos habitudes pour plus de performance!

Idées reçues

L'alimentation est un sujet plein d'idées reçues. Saurez-vous démêler le vrai du faux?

Equilibre alimentaire

Tout est une question d'équilibre. Oui, mais lequel? En fonction de votre type de poste, de votre profil privé et de facteur environnementaux, déterminer votre assiette idéale. Ou plutôt vos assiettes.....