

Les ateliers et formations
Bien-Être, Alimentation, Sommeil et Qualité de vie au travail
animés au sein de votre entreprise.



Le Bien-Être en entreprise : un enjeu de performance durable



« La prévention des risques intègre les différentes composantes d'un levier de performance efficace. Une entreprise innovante, réactive, créative, socialement responsable, qui s'améliore et progresse constamment et durablement est une entreprise performante. »
Caisse Nationale d'Assurance Maladie, février 2020.

KAPITCH WELLNESS Bien-être et alimentation au travail

Agir sur le bien-être des salariés, c'est agir durablement sur la performance de l'entreprise :

- motiver, impliquer et fidéliser les salariés ;
- rendre l'entreprise attractive et attirer de nouveaux talents ;
- donner confiance et renvoyer une image positive à ses clients/fournisseurs.

La prévention des risques professionnels n'est pas un coût mais un investissement, à condition de l'intégrer pleinement dans tous les processus décisionnels de votre entreprise.

La santé des collaborateurs, c'est le capital de l'entreprise

Nutritionnistes et anciennes salariées,
nous savons que mieux manger, mieux dormir et bouger :



- ✓ améliore l'efficacité et l'attention,
- ✓ réduit l'absentéisme et les accidents,
- ✓ favorise la cohésion et la qualité de vie au travail.

Avec notre approche sur-mesure et nos outils adaptés,
du diagnostic à l'application pratique sur le terrain

nous donnons le déclic qui manque

à des centaines de managers et salariés de divers secteurs,
siège - bureaux - production - entrepôts – en horaires classiques ou décalés
pour trouver Rythme & Équilibre dans leur travail.

En distanciel
ou présentiel

ateliers

coaching manger
nutrition bouger QVT alimentation
entreprise travail pratique
équipe dormir
stands RSE jeux
animation bien-être

LE BIEN ÊTRE
EST DANS
L'ASSIETTE

MANGER POUR
RESTER AU TOP AU
TRAVAIL

RYTHMES DE
TRAVAIL &
SOMMEIL

CERVEAU,
NUTRITION, SANTÉ:
LE TRIO GAGNANT

SE LIBÉRER DU
TABAC

SÉANCE
INDIVIDUELLE
DÉCLIC SANTÉ

RELEVER UN DÉFI
SPORTIF EN ÉQUIPE

POST-COVID
ACCOMPAGNER
LA REPRISE
EN 3 TEMPS

1001 IDÉES
POUR UNE
ALIMENTATION
DURABLE

PARCOURS
NUTRI-SANTÉ
1 ASTUCE PAR
ÉTAPE

HYPNOSE-
SOLUTIONS

ATELIERS
CULINAIRES &
DÉGUSTATIONS



LE BIEN-ÊTRE EST DANS L'ASSIETTE

Les basiques de l'Alimentation-Santé.

- Choisir les aliments pour couvrir ses besoins essentiels
- Construire sa pyramide d'équilibre alimentaire
- Prendre des repas équilibrés au travail selon l'offre disponible
- 10 idées reçues à dégoupiller de toute urgence !



POUR CEUX

qui veulent remettre du sens et de l'ordre dans leurs choix alimentaires

FORMATS

Ateliers 60 mn . ♥
Conférence .

MANGER POUR RESTER AU TOP AU TRAVAIL

Repas et encas adaptés à son activité professionnelle.

- Choisir les aliments pour préserver énergie et concentration au travail
- S'initier aux notions de chrono-nutrition
- Adapter les apports alimentaires selon ses activités :

dossier à rendre en urgence, prise de parole stratégique, argumentaire à mémoriser, travail debout, tâches physiques, horaires décalés, déplacements...



POUR CEUX

qui souhaitent optimiser leur efficacité au travail

FORMATS

Ateliers 60 min . ♥
Stand d'info .
Conférence .



En distanciel
ou présentiel



**POST-COVID
ACCOMPAGNER
LA REPRISE EN 3 TEMPS**

Pour préserver le capital santé des salariés
et de leur entreprise

1. Trouver le bon rythme : manger, bouger, dormir, vie pro/vie perso
2. Préserver Énergie et Santé durablement : vigilance, immunité
3. Ancrer les nouvelles habitudes à long terme : lever les obstacles, aller vers ses nouveaux choix de vie...

POUR CEUX

- qui veulent intégrer les notions avant de choisir
- qui cherchent un coup de pouce d'experts pour passer à l'action !

FORMATS

3 modules 1 à 2 h .
Atelier de pratique .
Distanciel & Présentiel .
En mode ludique .

modalités

**SÉANCE
INDIVIDUELLE
DÉCLIC SANTÉ**

Consultation courte avec un praticien de
santé : diététique, sommeil, sport-santé.

- 20 minutes en privé pour poser ses questions personnelles à un expert
- Comprendre, changer d'habitudes, faire autrement...

POUR CEUX

qui se posent des questions précises et ont besoin d'un conseil

FORMATS

Séances individuelles et privées de 20 min .

modalités





RYTHMES DE TRAVAIL & SOMMEIL

Alimentation et modes de vie pour optimiser rythmes et sommeil.

- Déterminer son profil de dormeur-mangeur pour un sommeil récupérateur et une humeur stable.
- Prendre en compte les signaux faim/satiété et la chronobiologie pour assurer au fil des jours.
- Repérer les aliments et activités "voleurs" de sommeil pour mieux gérer les horaires atypiques ou décalages.



POUR CEUX

qui se sentent en décalage : coup de barre, sommeil et réveils compliqués...

FORMATS

Ateliers 60 min . ♥
Conférence .

CERVEAU NUTRITION SANTÉ

Augmenter l'efficacité des salariés grâce à l'apport des neurosciences, par l'acquisition de nouveaux outils simples et faciles à mettre en place au quotidien.

- Appréhender les mécanismes cognitifs autour de 3 axes : Nourrir + Stimuler + Reposer le cerveau.
- Prise de conscience de l'impact de l'hygiène de vie sur le bien-être, les fonctions cognitives et l'efficacité au travail.
- Expérimentations innovantes : braingym, déconnexion cérébrale, chrono-nutrition, identification des capteurs et facilitateurs de sommeil.

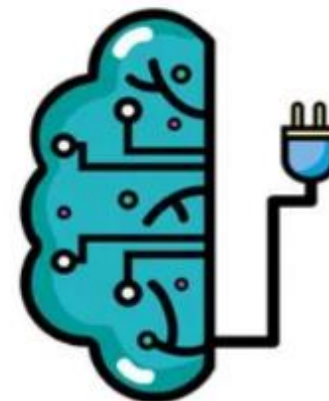


POUR CEUX

qui veulent améliorer leur bien-être et efficacité au travail

FORMATS

Atelier de pratique .
1-2 modules .
Petits groupes .





RELEVER UN DÉFI SPORTIF EN ÉQUIPE

Se motiver et se dépasser lors d'un challenge intra/inter-entreprises autour d'une cause caritative ou humanitaire pour favoriser la cohésion des équipes tout en soignant sa forme.

- Accompagner les épicuriens ou sportifs confirmés
- Partager les conseils d'un nutritionniste du sport : micronutriments, stratégie d'hydratation, hygiène de vie
- Suivre les individus en période d'entraînement et jusqu'au Jour J !



POUR CEUX

qui ont besoin d'un soutien nutritionnel avant-pendant-après l'effort

FORMATS

Groupe d'échange .
Pep talk .
Visio-conférence .
Suivi hebdo en ligne .



SE LIBÉRER DU TABAC

Techniques de l'hypnose pour renforcer la motivation intérieure et changer de comportement vis-à-vis de la dépendance à la cigarette :

- Protocole pour se débarrasser du tabac en une séance, sans prise de poids, ni stress de sevrage
- Quel que soit le niveau de tabagisme



POUR CEUX

qui ont besoin du déclic pour vivre libres du tabac

FORMATS

Consultations individuelles et privées de 90 min .
Possible en petits groupes .

modalités



1001 IDÉES POUR UNE ALIMENTATION DURABLE

Mieux manger pour son bien-être tout en respectant la planète, c'est simple... nous vous disons par où commencer !

- Acheter les aliments selon leur provenance
- Décrypter les ingrédients, logos et labels sur les étiquettes
- Adopter des gestes culinaires sains et écologiques
- Limiter le gaspillage alimentaire au quotidien

POUR CEUX

qui recherchent plus de simplicité et de naturel

FORMATS

Atelier ludique .
Stand d'info .
Conférence d'expert .

PARCOURS NUTRI-SANTÉ 1 ASTUCE PAR STAND

Evènement interne de prévention santé, journées dépistages, semaine QVT etc...

Suivez le parcours :

- Stands interactifs installés comme pour une chasse aux trésors de bienfaits
- À chaque stand sa thématique et son message santé

Exemples :

Questions pour un nutri-champion, Bar à smoothie, « C'est bon, mais c'est quoi ? », Postures et mouvements

POUR CEUX

qui aiment apprendre en jouant

FORMATS

Stands .
En lien avec vos actions QVT .



NOUVEAU HYPNOSE SOLUTIONS

Lever les blocages inconscients qui empêchent d'avancer à son vrai rythme, avec une assurance sereine.

Approche douce par l'hypnose Ericksonienne.

- Prendre sa place dans une équipe et/ou la parole en public. Occuper pleinement son poste
- Clarifier ses options, estomper les hésitations, faciliter les choix
- Mieux gérer le temps, l'équipe
- Se débarrasser des peurs inutiles : changements, digital, chiffres, crainte de mal faire...
- Nourrir sa confiance et son estime de soi
- Libérer sa créativité, son efficacité au travail
- Se recentrer, recharger ses batteries (auto-hypnose)



POUR CEUX

ont besoin d'un dernier coup de pouce pour passer le pas

FORMATS

Sur mesure, en 1 ou plusieurs séances. Individuel ou petit groupe.

modalités



ATELIERS CULINAIRES & DÉGUSTATIONS

Découvrir un aliment, un ingrédient avec tous ses usages, des astuces gain de temps, des menus à thèmes... Toute la palette des dégustations et des thématiques se décline à l'infini.

- Donnez-nous vos préférences et vos goûts, on s'occupe de tout !
- Idéal pour la cohésion des équipes, façon team-building



POUR CEUX

qui veulent mettre en pratique les bases théoriques

FORMATS

Atelier de pratique.

modalités



Les ateliers et formations
Bien-Être, Alimentation, Sommeil et Qualité de vie au travail
animés au sein de votre entreprise.

**Trouvons ensemble la formule
la mieux adaptée à vos enjeux RSE !**



Contactez-nous... hoo, hoo-oo !

Josée Cloutier : 06 72 32 55 61

Patricia Boulos : 06 09 16 55 89

Courriel : josee@kapitch-formation.com

Siège en région parisienne pour intervenir
partout en France et au-delà !



www.KapitchWellness.com