

# Atelier : Boîte à outils et prévention ! Des clés pour mieux gérer... Son équilibre alimentaire

## MODALITES PRATIQUES

Formation réservée aux collectivités et établissements territoriaux

Modalités : Formation en présentiel

Public : Tout agent

Lieu : Centre de Gestion 22 – Eleusis 2 – PLERIN

Dates : Session 1 : 5 juin 2025

Session 2 : 3 décembre 2025

Horaires : 9 h – 12 h 30 et 13 h 30 – 17 h

Durée : 1 journée  
(7 heures)

\*  
Tarif : 176 € par participant  
(Déjeuner compris)

## Objectifs

*Découvrir, expérimenter et s'approprier des outils pour rester en bonne santé et faire le plein d'énergie :*

- ◆ S'approprier les bases de l'équilibre alimentaire,
- ◆ Comprendre le lien entre bonne alimentation et bonne santé,
- ◆ Retrouver plaisir et se défaire des clichés,
- ◆ Renforcer ses capacités grâce aux aliments.

## Prérequis

- ◆ Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Moyens et méthodes pédagogiques

- ◆ Séquence en salle de formation équipée
- ◆ Apports théoriques et méthodologiques
- ◆ Applications pratiques
- ◆ Dossiers pédagogiques remis aux stagiaires

## Effectif maximum

- ◆ 12 participants

## Profil de l'intervenant

- ◆ Formatrice - Nutritionniste diplômée

## Modalités d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluations des connaissances et/ou mises en pratique pendant la formation
- ◆ Auto-évaluation à l'issue

## Suivi et évaluation de la formation

- ◆ Feuilles d'émargement
- ◆ Questionnaire de satisfaction
- ◆ Tour de table

## Validation de la formation

- ◆ Attestation de présence
- ◆ Attestation de fin de formation

## PROGRAMME

### L'équilibre alimentaire :

- Les notions de base,
- Zoom sur les nutriments et l'hydratation.

### Alimentation et santé :

- L'impact sur son quotidien,
- Les recommandations pour des réflexes alimentaires vertueux,
- Le renforcement de son organisme.

### Déconstruire ses idées reçues :

- Qu'est-ce que « bien manger » ?
- Écueils et culpabilité,
- Bien-être nutritionnel : comment l'améliorer.

### Composer ses menus :

- Pour une lunch box,
- Pour une journée de travail.

### \* Dans le cadre de l'opération : «Santé & Bien-Être»

Cette action de formation est accessible sans contrepartie financière pour les adhérents au contrat groupe du CDG.

*A noter : les repas des participants sont à la charge de leur collectivité ou de leur établissement.*

## INSCRIPTION

Adresser le bulletin d'inscription complété et signé au plus tard dans les deux jours précédant la formation.

Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée. Le bulletin d'inscription vaut bon de commande.

## ACCESSIBILITE

Nous pouvons mettre en place des aménagements spécifiques pour faciliter l'accueil des agents en situation de handicap sur nos formations.

N'hésitez pas à contacter le service formation pour nous faire part de vos besoins.

## CONTACTS

### CENTRE DE GESTION 22

Eleusis 2 – 1 rue Pierre et Marie Curie  
BP 417 – 22194 PLERIN CEDEX  
02 96 58 64 00 / [www.cdg22.fr](http://www.cdg22.fr)

### Service Formation

02 96 58 59 73 / [formation@cdg22](mailto:formation@cdg22)