

MORNING BOOST & QVCT : LE PETIT-DÉJEUNER QUI CHANGE VOS JOURNÉES

Optimiser l'énergie et la concentration dès le matin pour améliorer bien-être et performance au travail

Ce que vous allez faire

- Découvrir ce dont votre corps a besoin le matin pour bien fonctionner
- Composer et déguster votre petit-déjeuner idéal avec les conseils d'Alexandra LACCRABERE, ancienne internationale de handball
- Identifier des solutions rapides et faciles à appliquer au quotidien

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'impact du petit-déjeuner sur l'énergie, la concentration et l'humeur
- Sensibiliser aux choix alimentaires qui favorisent la performance au travail
- Proposer des solutions pratiques et rapides applicables dans le quotidien professionnel

Contenu

1. Introduction

- Présentation de l'intervenante et des participants
- Lien entre alimentation, énergie et performance cognitive
- Icebreaker : état de fatigue, habitudes matinales

2. Apports nutritionnels

- Besoins énergétiques du matin (protéines, glucides complexes, fibres, hydratation)
- Erreurs fréquentes : petit-déj trop sucré, sauter le repas
- Impact sur la QVCT : concentration, gestion du stress, productivité

3. Atelier pratique / dégustation

- Buffet avec différentes options : sucré, salé, rapide, transportable
- Chaque participant compose son petit-déjeuner idéal
- Alexandra commente les choix et propose des alternatives rapides

4. Lien pratique avec l'entreprise

- Comment adapter le petit-déjeuner au rythme professionnel
- Astuces pour éviter fatigue et baisse de performance avant 11h

5. Conclusion / engagement

- 3 règles simples à retenir
- Challenge individuel : tester une nouvelle option de petit-déjeuner pendant 1 semaine

Pourquoi participer à cet atelier?

- Prévention de la fatigue et des pics de stress
- Meilleure concentration et efficacité en matinée
- Impact positif sur le bien-être général des collaborateurs