

ALTO

*Cabinet de Conseil  
Santé et Nutrition*

*Bien-être  
dans l'entreprise du futur*

*P*our savoir gérer son stress, son émotivité et gagner en bien-être et en efficacité...

Le salarié doit être entraîné comme un sportif de haut niveau

*D*e quoi a besoin le sportif de haut niveau, comme le salarié, pour être performant ?

Une bonne alimentation

De l'exercice physique

Une bonne récupération (qualité du sommeil et micro sieste)

*2*ue propose ALTO ?

- *Une méthodologie* (en trois phases : diagnostic, action et évaluation)
- *Des ateliers de formation pratiques et ludiques sur les trois thématiques animés par des experts* (nutritionnistes, diététiciens, médecins sportifs et spécialistes du sommeil)

# *Module AL70 Bien-être*

**Séminaire de 2 heures x 4 semaines**

## **1ère séance : l'alimentation**

- Où en suis-je avec mon alimentation = autoévaluation
- Que signifie bien manger = théorie
- Comment améliorer ma façon de manger = pratique

## **2ème séance : l'exercice physique**

- Où en suis-je avec l'exercice physique = autoévaluation
- Le bien-être et l'exercice physique = théorie
- Comment bouger plus au quotidien = pratique

## **3ème séance : le sommeil et la micro sieste**

- Suis-je un bon dormeur, un bon siesteur = autoévaluation
- Qu'apporte le sommeil et la sieste = théorie
- Comment s'améliorer = pratique

## **4ème séance : Bilan et diplôme du bon élève !**

## *Nos experts :*

- Diététiciennes
- Médecins nutritionnistes
- Médecins du sport
- Gestion du sommeil
- Techniques comportementales et cognitives

## *Nos références :*

- Laboratoire MSD
- ACCOR
- GDF
- CNAM
- AFHOR, AVENANCE
- CNFPT
- SMEREP
- ONIGC
- CAS (Centres d'actions sociaux) à Paris
- ASTRIUM EADS
- GIGN
- SCHERING-PLOUGH

**Contact :**

**Béatrice Nédellec**

Portable : 06 21 95 28 13 - Email : [beatrice.nedellec@alto-entreprise.com](mailto:beatrice.nedellec@alto-entreprise.com)  
[www.alto-entreprise.com](http://www.alto-entreprise.com)