



COACHING EN ENTREPRISE



KATIA HANSEN
Nutrithérapeute

UN COACHING EN ENTREPRISE, POUR QUOI FAIRE ?



Nous savons tous maintenant que la façon de nous nourrir conditionne grandement notre santé. Des employés qui adoptent de bonnes habitudes alimentaires se sentent mieux dans leur corps et dans leur tête. Ils ont plus d'énergie et de tonus, une meilleure immunité, une humeur au beau fixe. Ils sont également moins malades et gèrent mieux leur stress. L'employeur peut compter sur un personnel plus impliqué dans son travail, témoignant une belle motivation. Et tout le monde y gagne: employés et société.



COMMENT S'Y PRENDRE ?

Faire prendre conscience de certains dysfonctionnements qui peuvent survenir au cœur de l'assiette, et réaliser l'importance de les corriger.

Partager des trucs et astuces, faciles à appliquer au quotidien.

Inspirer grâce à de nouvelles idées, lors de moments de partage dispensés en pure convivialité.





QUELLE EST MON OFFRE ?

Je propose différents types d'activités basées sur des thématiques au choix : « booster son immunité la veille de l'hiver », « conserver son énergie tout au long de la journée », « les bases de la cuisine saine », « batchcooking comment ça marche »,...

_Conférences avec un angle théorique, basées sur les principes de la nutrithérapie

_Coaching individuel

_Ateliers pratiques de cuisine santé

_Découvertes et dégustations : aliments atypiques, cuissons originales, préparations innovantes,...

_Team buildings autour de l'univers FOOD

_Autres idées ? Faites-moi des propositions



*Offrez un coaching à votre personnel,
c'est le cadeau le plus durable
que vous puissiez lui faire !*

Mes petits PLUS

Je m'adapte à vos besoins et toutes mes offres
sont composées sur-mesure.
PARLONS-EN ENSEMBLE

Je m'occupe de tout: supports théoriques,
recettes, ingrédients, matériel de cuisine,...
Tout est compris dans mes offres.
ZERO STRESS

Je privilégie les petits groupes pour favoriser
les échanges et la convivialité.
COOL!

J'organise le coaching en français ou en anglais.
THAT'S GREAT





KATIA HANSEN

Nutrithérapeute

Katia Hansen

Certified nutrithérapeute - CFNA

+32 486 89 35 16

katiaha@hotmail.com

Cookbook author

Nutri coach

Cooking workshop organizer

Speaker



Follow me:

[katia.hansen.nutritherapeute](https://www.instagram.com/katia.hansen.nutritherapeute)