



# Prendre soin de soi au travail

## Objectifs



- Découvrir les leviers d'actions pour gagner en mieux-être au travail ;
- Maîtriser des techniques de bien-être adaptées au milieu professionnel.

## Durée



1h

## Contenu



Introduction - qu'est-ce que le bien-être ?

- 1) L'hydratation au travail
- 2) Les olfactions ressourçantes
- 3) Les encas : trouver l'équilibre entre plaisir et chrononutrition

## Public



Tous les personnels

## Supports



- Powerpoint pour l'animation de l'atelier
- Huiles essentielles
- Livret individuel