

# Accompagnement individuel Nutrition et travail de nuit, posté et horaires atypiques

Durée : pour chaque salarié, un bilan initial de 40 minutes suivi de 4 sessions bimensuelles de 20 minutes.  
Option de prolongation par 3 sessions mensuelles de 20 minutes.



## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap\* – exposée au travail de nuit, posté ou aux horaires atypiques.

## OBJECTIFS

Comprendre l'impact du travail de nuit et/ou horaires atypiques sur les besoins alimentaires.

Apprendre à utiliser les règles d'une bonne hygiène alimentaire adaptée à ces contraintes organisationnelles, et à les appliquer au quotidien.

## PROGRAMME ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un bilan initial réalisé avec chaque stagiaire permet d'identifier les problématiques individuelles.

Des parcours personnalisés sont définis et enseignés individuellement au long du programme.

Ces conseils sont accompagnés d'apports théoriques et d'outils pour leur ancrage dans le quotidien.

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.

## INTERVENANT

Diététicien.ne

## VALIDATION

Validation des acquis et de leur application au quotidien lors de chaque session avec le ou la diététicien.ne.

## COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

Financement formations ZC Santé

## TARIF

Bilan (40mn) + 4 séances (20mn) : 295€ H.T. par salarié

Bilan (40mn) + 7 séances (20mn) : 395€ H.T. par salarié

Abonnement d'un an à l'appliZC inclus



## FORMAT

Suivi individuel  
en visioconférence



## PRÉREQUIS

Aucun



## EFFECTIFS

A partir de 1 salarié.  
Accompagnement  
d'équipes entières ou  
sur base de volontariat.



## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à  
tout moment de l'année  
à compter de la  
signature du devis

Mise à jour : 31 janvier 2024

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ [contact@zcsante.com](mailto:contact@zcsante.com)

☎ 06 76 29 51 01

**zcsanté**