

**Cmon
Diet**

ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ



Entreprises & Collectivités Locales

Cmon
Diet

UNE ÉQUIPE AU SERVICE DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE

ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ SUR TOUTE LA FRANCE.

"Depuis la création de CmonDiet en 2014, je m'aperçois, chaque jour de plus en plus, que les entreprises et les collectivités locales forment un lieu idéal pour porter des messages de santé publique.

Les prestations que nous mettons en place permettent une vraie unité entre les acteurs. Les participants comme les donneurs d'ordre en tirent de nombreux bénéfices."

TRISTAN DURAND
FONDATEUR DE CMONDIET
DIÉTÉTIEN NUTRITIONNISTE



NOS DOMAINES DE COMPÉTENCES

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Nous développons des prestations santé avec des **enseignants en activité physique adaptée** (APA). Bien plus qu'un simple coach sportif, leur formation contient de nombreux modules santé et prévention.

SOPHROLOGIE

Des sophrologues certifiés ont rejoint l'aventure CmonDiet pour proposer des prestations complémentaires quant à la qualité de vie au travail. **Détente et bien-être**, c'est aussi cela la prévention santé.

NUTRITION

Le domaine originel de CmonDiet. **La nutrition sous toutes ses formes** : en groupe ou en individuel : de nombreux formats sont possibles.



MÉTHODE DE
PÉDAGOGIE
ACTIVE ET
PARTICIPATIVE.



AUCUN JUGEMENT
NI CULPABILITÉ :
ATTITUDE POSITIVE ET
BIENVEILLANTE.



INTERACTIONS
FAVORISANT
LA COHÉSION
DE GROUPE.



ANIMÉ PAR UN
INTERVENANT EXPERT
DE SON DOMAINE.



DES PRESTATIONS PERSONNALISÉES

NOS PRESTATIONS S'ADAPTENT À VOTRE ENVIRONNEMENT ET AUX SPÉCIFICITÉS DE VOTRE SECTEUR PROFESSIONNEL. (FORMAT, HORAIRE, DURÉE, LIEU).
LE SOCLE COMMUN : **LA PARTICIPATION ET LA COHÉSION DE GROUPE.**

DES MESSAGES CLAIRS ET OFFICIELS

L'ENSEMBLE DES MESSAGES EST EN ADÉQUATION AVEC
LES INSTANCES RÉFÉRENTES
(INRS, PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ,...)

PARTOUT EN FRANCE

NOUS AVONS DÉVELOPPÉ **UN RÉSEAU D'INTERVENANTS** FORMÉS PAR NOS SOINS CAPABLES DE FOURNIR DES PRESTATIONS DE QUALITÉ SUR LA FRANCE MÉTROPOLITAINE, LA BELGIQUE ET LA SUISSE FRANCOPHONE

CONCRETS ET RÉALISTES

NOS PRESTATIONS NE SONT
NI JUGÉANTES NI CULPABILISANTES : BIENVEILLANCE & EMPATHIE CONDUISENT L'ENSEMBLE DE NOS PRESTATIONS. LES CONSEILS APPORTÉS SONT **FACILEMENT UTILISABLES DANS LA VIE QUOTIDIENNE.**



Petit-déjeuner participatif organisé au siège d'une assurance.

ATELIER / WORKSHOP

Cohésion, réflexion, santé et bien-être sont les maîtres mots de nos ateliers. Participation active et esprit d'équipe au programme.



CONSULTANT NUTRITION

Accompagnement de vos équipes pour optimiser vos lieux de repas : restaurant d'entreprise et/ou lieux de convivialité. Création d'outils de communication personnalisés (web, infographie,...)

STAND PRÉVENTION

Nous sommes visibles auprès de vos collaborateurs (stand en présentiel, actions de prévention digitale) pour contribuer à leur santé.



NOS PRESTATIONS

CUISINE

C'est bien connu, la santé passe par l'assiette !

Nous animons des cours de cuisine ludiques pour petits et grands : « anti-gaspi », « healthy-food », « dej sur le pouce »... Tout le monde met la main à la pâte !



CONFÉRENCE

Réalisation de conférence à thématique nutritionnelle : équilibre alimentaire, travail à horaires postés, idées reçues, quiz,...



(TÉLÉ)CONSULTATIONS

Présence d'un diététicien dans votre structure ou en visio pour des consultations individuelles.

Conseils personnalisés, simples et réalisables au programme.

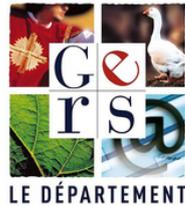


Atelier de groupe dans une PME

Cmon
Diet

DE SOLIDES RÉFÉRENCES

ORGANISMES PUBLIQUES...



...COMME ENTREPRISES PRIVÉES



Self d'une usine métallurgique optimisé
pour améliorer le statut nutritionnel des convives.



9,56/10

Moyenne des notes données de manière anonyme par les participants à nos ateliers en Juin 2022.

Un moment très agréable, beaucoup d'échanges. Une conférence très intéressante.

Employé d'une entreprise dans le domaine de l'énergie
La Chapelle Sur Erdre (44240)

Points positifs : les échanges et l'interaction avec les stagiaires.

Employée d'une fromagerie
Evron (53600)

Les échanges sont "simples", les explications faciles à comprendre. La discussion en est même passionnante et suscite d'autres questions,... Le quiz en fin de séance : top ! ludique et on y apprend encore des nouvelles choses..."

Employé d'une université
Lille (59000)

Très intéressant, vivant, Ambiance chaleureuse.

Employée du ministère de l'économie, des finances et de la souveraineté industrielle et numérique
Pantin (93500)

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT



CmonDiet.fr 🔍



 **Prix Appel Local**
02.76.27.02.27



 **WhatsApp/SMS**
06.68.33.41.08