

La nutrition et ses apports
L'alimentation et ses
performances énergétiques



Une pédagogie qui offre l'opportunité d'adapter son alimentation à son activité personnelle et professionnelle,
Une pédagogie qui permet d'optimiser son budget alimentaire
Une formation-action qui alterne entre théories et réflexions.

Objectif

- Identifier les impacts de la nutrition sur la santé
- Comprendre la nutrition et ses apports
- Favoriser une alimentation adaptée à ses activités personnelles et professionnelles
- Optimiser ses performances énergétiques dans la durée
- Apprendre à gérer son budget alimentaire

Public

Tout public

Durée

Une journée
de 7 heures

Tarif

Tarif formation intra-entreprise : 1150 euros
jusqu'à 10 /12 participants

Tarif formation inter-entreprises : 270 euros
par participant

Tarif atelier de sensibilisation : 150 euros par
participant

Les formations uniquement sont éligibles auprès des OPCA.

Sont compris dans le tarif :

- Les frais pédagogiques.

Ce tarif ne comprend pas

- Les éventuels produits alimentaires pour expérimentation
- Les frais de route, d'hébergement et de restauration

Philosophie de la formation

L'objectif est de rendre cette formation immédiatement opérationnelle et rationnelle.

Entre perte de poids, prise de poids, contraintes de rythme de vie et préoccupation financière, il peut parfois paraître difficile d'être dans la justesse et adapter son alimentation comme il se doit. Entre émotions et pulsions,

L'alimentation est un véritable sujet auquel chacun répondre de son mieux à ses besoins nutritionnels.

Alexandra saura vous former et vous accompagner de manière lucide, rationnelle et dans la bonne humeur.



Méthode et outils pédagogiques

- Livret d'accueil, philosophie de la formation.
- Support de cours, paper board, power point.
- Alternance de travail en salle et en extérieur pour observation éventuelle des plantes dans la nature
- Evaluation des compétences par questionnaire et grille d'évaluation
- Débriefing et feedback guidés.

Chaque module est composé :

- D'une phase d'accueil avec présentation des participants et de leurs attentes respectives
- D'une phase pédagogique qui intègre la mise en situation, le feed-back, la réflexion et le déroulé pédagogique en adéquation avec l'objectif de la formation.
- D'une phase de clôture avec appréciation et échanges avec les participants.

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis qui concerne le / la stagiaire se fait en trois temps:

- 1- Un positionnement à l'entrée de la formation** à partir de :
 - Un questionnaire de recueil des attentes et des acquis du stagiaire au regard des objectifs de la formation
- 2- Une évaluation continue** des acquis sous forme d'évaluation formative tout au long de la formation : mises en situation, travaux pratiques, écrits.
- 3- Une évaluation finale** sous la forme d'une production écrite et soutenance orale d'un recueil de formation présentant divers travaux tels qu'étude de situation, élaboration d'outils de la pratique, préparation d'une séance.

Programme pédagogique

Module 1

Identifier les apports et les impacts de la nutrition sur la santé

- Acquérir les fondamentaux d'une alimentation équilibrée et adaptée à ses activités professionnelles
- Définir quels sont les apports alimentaires nécessaires à un bon équilibre alimentaire
- Identifier les différents groupes d'aliments de la pyramide alimentaire
- Savoir définir les bonnes portions alimentaires pour assurer la couverture en matières nutritives
- Favoriser une alimentation adaptée à ses activités professionnelles.
- Savoir identifier et répondre à ses besoins quotidiens
- Connaître les risques liés à une alimentation déséquilibrée et savoir mesurer ses impacts sur la santé.

Module 2

Mise en pratique

- Comprendre l'étiquetage alimentaire
- Identifier les valeurs nutritionnelles nécessaires à l'organisme et à ses besoins journaliers en vue de valoriser son image professionnelle
- Comment optimiser son budget alimentaire
- Savoir choisir et identifier les aliments en fonction de sa situation et de ses besoins.
- Apprendre à cuisiner vite et bien sur le plan nutrition avec des recettes pratiques et rapides

Module 3

Mise en œuvre au quotidien

- Savoir se projeter dans une journée type
- Définir ce que je vais changer dès aujourd'hui pour répondre à mes besoins énergétiques, nutritionnels et optimiser ma santé.

Contenu susceptible d'évolution en fonction des besoins spécifiques des participants

Intervenante



Alexandra MAZER

Diététicienne-nutritionniste D.E.

Naturopathe certifiée

Certification coach en Développement personnel

Diplômée de la Sorbonne en DU microbiote

Lieu de la Formation :

Saint Christophe (17). D'autres sites sont envisageables au cas par cas.



Chalet d'Amazines
La Ferme de Tesson
17290 VIRSON (limitrophe
Saint Christophe)
Ou proximité



Accessibilité



Le site de formation AMAZINES est accessible aux personnes en situation de handicap. Les formations peuvent être adaptées en fonction des besoins spécifiques des personnes, selon des modalités à définir avec le référent handicap.

Contact et
info

AHORA DEVELOPPEMENT SAS



Présidente : Joëlle GUASCH
Siège social :
12 rue Breuil Saint Jean
17290 Landrais

Téléphone : 06.24.64.96.10
Email : contact@amazines.fr
Site : www.amazines.fr

