

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- √ Comprendre l'impact de l'alimentation sur la santé.
- √ Prendre conscience de sensations, des habitudes liées au repas
- √ Corriger les erreurs de perception et les mauvais réflexes
- √ Opter pour une démarche préventive plutôt que curative.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tous les salariés de l'entreprise  
10 personnes maximum

### PRÉREQUIS

Aucun

### DURÉE

7 heures soit 1 journée

60 % théorie

40% pratique (quizz)

### VALIDATION

Evaluation tout au long de la formation par l'intervenant(e)

Attestation de stage

Document de synthèse remis aux stagiaires

### PROFIL FORMATEUR

Nos formateurs sont issus du métier dans lequel ils interviennent.

Ils sont pour un bon nombre d'entre eux en activité dans le métier dont ils sont spécialistes : Naturopathe...

## PROGRAMME

### Accueil et présentation

#### Le lien entre l'alimentation et santé : notions de base

##### Identifier ce qui pousse à manger

- La faim physiologique
- Les faims sensorielles
- Les faims mentales

#### Opter pour l'alimentation en pleine conscience

- Ressentir
- Raisonner
- Substituer
- Compenser

#### Savoir reconnaître les habitudes et les comportements alimentaires

- Le principe des réflexes conditionnés
- Le poids de la culture et de l'environnement
- La notion de perception
- La notion de pleine conscience
- La méthode pour faire l'état de son comportement alimentaire

#### Des livres pour aller plus loin