

## Programme de la formation :

# “Développer une alimentation intuitive : Stratégies et outils pour se libérer des comportements alimentaires émotionnels”



### Public :

Toute personne ayant des problèmes alimentaires, ou professionnel de santé souhaitant approfondir leurs connaissances sur l'alimentation intuitive.



### Objectifs :

- 1) Aider vos clients et patients à retrouver une relation saine avec la nourriture (plus d'obsession, ni excès, ni contrôle excessif).
- 2) Intégrer l'alimentation intuitive au quotidien grâce à des exercices concrets
- 3) Apprivoiser les EME (envies de manger émotionnelles) afin de réduire leur impact sur la santé physique et mentale.
- 4) Comprendre puis déconstruire le lien entre l'alimentation et les besoins non comblés.
- 5) Analyser les mécanismes de défense et les bénéfices cachés d'une alimentation émotionnelle



**Prérequis :** Aucun



**Tarif :** 1 100 euros HT par personne

**Durée :** 2 jours (14h).

### Déroulé :

#### **Module 1 : L'alimentation Intuitive VS Emotionnelle**

- Définition de l'alimentation intuitive et ses principes clés
- Comparaison avec l'alimentation émotionnelle
- Bienfaits de l'alimentation intuitive sur la santé physique et mentale
- Exercices pratiques pour identifier ses propres comportements alimentaires

#### **Module 2 : Comprendre la faim et la satiété**

- Apprendre à reconnaître les signaux de faim et de satiété envoyés par le corps
- Techniques pour développer une meilleure écoute de ces signaux
- L'impact des régimes restrictifs sur notre perception de la faim
- Pratique de l'alimentation en pleine conscience



### **Module 3 : Les envies de manger émotionnelles (EME)**

- Identification des déclencheurs émotionnels de la faim
- Distinction entre faim physique et faim émotionnelle
- Stratégies pour gérer les envies de manger liées aux émotions
- Exercices de gestion du stress et des émotions sans recourir à la nourriture

### **Module 4 : Les Mécanismes de défense et les bénéfices cachés**

- Exploration des mécanismes de défense liés à l'alimentation
- Identification des bénéfices secondaires de l'alimentation émotionnelle
- Techniques pour développer des mécanismes plus sains
- Travail sur l'acceptation de soi et l'image corporelle

### **Module 5 : Stress, Hygiène de vie et Alimentation**

- Impact du stress sur les comportements alimentaires
- Techniques de gestion du stress (méditation, relaxation, etc.)
- Importance d'une hygiène de vie globale dans l'alimentation intuitive
- Création d'un environnement propice à une alimentation équilibrée

### **Module 6 : Prendre soin de son mental et respecter ses besoins**

- Développement de l'auto-compassion et de l'acceptation de soi
- Techniques pour identifier et respecter ses besoins émotionnels
- Pratique de l'auto-bienveillance dans le contexte alimentaire
- Exercices pour renforcer l'estime de soi et la confiance en son corps

### **Module 7 : Plan d'action pour une meilleure santé physique et mentale**

- Élaboration d'un plan personnalisé intégrant les principes de l'alimentation intuitive
- Fixation d'objectifs réalistes et mesurables
- Stratégies pour maintenir les nouvelles habitudes à long terme
- Ressources et soutien pour continuer le parcours après la formation



## Conditions et délai d'accès :

Si cette formation vous intéresse, selon votre besoin et vos attentes, contactez-nous au 06-64-45-59-34 ou [aurelie.kalt@andorfine-kitchen.com](mailto:aurelie.kalt@andorfine-kitchen.com). Nous calerons un échange téléphonique avec la formatrice afin d'adapter la formation et ses modules puis nous vous adresserons un devis.

Les dates de la formation seront à convenir sous 30 jours maximum.



## Modalités pédagogiques

Notre organisme vous propose plusieurs dispositifs :

- Formation en présentiel
- Formation en distanciel
- En groupe (10 max)
- En individuel
- Dans vos locaux ou proposés par nos soins

La formatrice s'appuie également sur la participation et l'expérience des stagiaires pour compléter et développer leurs compétences et pratiques professionnelles.



## Moyens techniques et supports pédagogiques

- Participation active où l'expérimentation des participants est privilégiée.
- Mises en situation de réflexion, cas concrets.
- Méthodologie d'apprentissage attractive, interactive et participative.
- Equilibre théorie / pratique : 60 % / 40 %.
- Supports de cours fournis au format papier et/ou numérique.
- Ressources documentaires en ligne et références mises à disposition par le formateur.
- Pour les formations en présentiel, la salle de cours sera équipée d'un réseau WiFi, d'un tableau blanc ou paperboard.
- Pour les formations en distanciel, un outil de visioconférence simple d'utilisation permettra également aux participants de partager leur écran. Chaque participant devra disposer d'une bonne connexion Internet, d'une webcam et d'un casque micro.

## Moyens et modalités d'évaluation et de suivi :

- En amont de la formation, un recueil des besoins permet de récolter des informations sur le stagiaire et ses attentes. Il réalise ensuite un auto-positionnement qui permet de mesurer son niveau de départ.
- Tout au long de la formation, le formateur évalue les acquis par des questions orales, exercices / projet fil rouge, des QCM, des cas pratiques et mises en situation.
- A la fin de la formation, les stagiaires s'auto-positionnent pour mesurer l'acquisition de leurs compétences. Ils évaluent également la formatrice « à chaud » dans le cadre de notre amélioration continue ; puis « à froid », pour évaluer les apports réels de la formation et leurs mises en application dans leur quotidien.
- La formatrice évalue chaque stagiaire et leurs compétences acquises pendant la formation. Elle évalue également l'action de formation dans sa globalité. Le stagiaire émargera par demi-journée et recevra une attestation de formation.

## Accessibilité :

- Consultez-nous pour préparer et adapter au mieux cette formation **accessible** aux personnes en situation de handicap.

MàJ le 12/03/2025