



FORMEZ VOUS



AVEC LES ENTREPRENEUR.E.S

DE CO-ACTIONS !

Bien s'alimenter pour mieux travailler

OBJECTIFS

Objectif

Bien s'alimenter pour être en bonne santé et avoir une bonne énergie pour mieux travailler

Objectifs opérationnels

Acquérir des connaissances au sujet de l'équilibre alimentaire

Accéder à une alimentation de qualité

Prendre conscience de ses comportements alimentaires

MODALITE ET METHODES PEDAGOGIQUES

Modalité

Présentiel

Méthode pédagogique

- **Principalement active** : animation de groupe en s'appuyant sur divers outils pédagogiques et ludiques favorisant la circulation de la parole.

Supports

Livret stagiaire, exercices, jeux, brochures, photolangage.

CONTENU PEDAGOGIQUE

J1

9h00 à 12h00

- Les représentations de chacun sur son alimentation
- Les différents groupes alimentaires

13h00 à 16h00

- Les conséquences d'une mauvaise alimentation
- Les rythmes des repas sur une journée

J2

9h00 à 12h00

- Reconnaître sa satiété, être à l'écoute de ses sens
- Eviter l'alimentation « refuge »
- Equilibrer ses repas sur une journée en prenant en compte les régimes alimentaires

13h00 à 16h00

- Privilégier une alimentation de qualité
- Se protéger des substances chimiques présentes dans l'alimentation

CONDITION D'ACCES

Public Ouvriers de l'ESAT

Participants De 8 à 10 personnes

Prérequis Aucun

EVALUATION et VALIDATION

Evaluation :

- Recueil des attentes à l'entrée en formation permet d'adapter les ressources pédagogiques et le déroulement du parcours de formation.
- Test d'acquisition des compétences par quiz au début et fin de formation
- Évaluation qualitative à chaud en fin de formation
- Évaluation à froid de la formation en situation de travail après 3 mois

Validation : Certificat de réalisation

MODALITES PRATIQUES

Durée 12 heures sur 2 jours

Lieux et dates ESAT Adapei Landes – 3 mai au 29 juin 2021 ou 17 mai au 28 juin 2021

Délai d'accessibilité : Formation sur demande en intra dans les structures

FORMATRICE

Formatrice Christine DENIBAUD, formatrice et animatrice d'atelier cuisine

TARIF

Tarif 1280 euros



Contact :

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>
+ d'info : formation@co-actions.coop

Christine Denibaud, Responsable de la formation et référente Handicap / 06 19 88 67 68
Céline Cabrignac, Coordinatrice de la formation interne pour les entrepreneurs de Co-Actions / 06.83.53.35.61