

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

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

ANDORFINE KITCHEN - AURÉLIE DUPHIL
Aurélie Duphil
06.64.45.59.34
aurelie.kalt@andorfine-kitchen.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien
Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3 européen)

Conditions 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. 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.

Prérequis pédagogiques :

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.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

*Aider vos clients et patients à retrouver une relation saine avec la nourriture (plus d'obsession, ni excès, ni contrôle excessif). *Intégrer l'alimentation intuitive grâce à des exercices concrets. *Apprivoiser les EME (Envies de manger émotionnelles) afin de réduire leur impact sur la santé physique et mentale. *Comprendre puis déconstruire le lien entre l'alimentation et les besoins non comblés. *Analyser les mécanismes de défense et les bénéfices cachés d'une alimentation émotionnelle. ***Faim & Satiété*** Ils sauront à nouveau écouter et respecter leurs signaux de faim et de satiété. Ils n'auront plus d'aliments interdits. Ils ne craindront plus de "manquer" de nourriture. Ils ne mangeront plus par "prévision". Ils sauront respecter leur rassasiement gustatif. Ils ne grignoteront plus. Ils ne termineront plus systématiquement leur assiette car ils sauront que leur corps n'est pas une poubelle ! Ils s'autoriseront inconditionnellement à manger quand ils ont faim. Ils sauront faire la différence entre la faim physiologique et les autres fausses faims. ***Émotion & estime de soi*** Ils sauront détecter leurs mécanismes de défense qui les poussaient à fuir leurs émotions. Ils sauront gérer leurs émotions autrement que par la nourriture. Ils accepteront par moment de se réconforter avec la nourriture et sauront adapter leurs repas suivants en fonction de leur faim physiologique. Ils feront la différence entre envie et besoin. Ils détecteront les besoins non comblés qui les poussaient à manger sans faim. Ils auront amélioré leurs relations, leur charge mentale, leur organisation au quotidien. Ils ne se priveront plus de voir des personnes ou de faire des choses à cause de leur poids. Ils reprendront du plaisir à s'habiller. ***Perte de poids & stabilité*** Ils auront reprogrammé leur façon de s'alimenter sans pour autant être dans la privation. Ils retrouveront progressivement leur poids de forme sans aucune frustration. Ils sauront prendre du plaisir en mangeant de tout sans prendre de poids. Ils auront toutes les clés pour stabiliser leur nouveau poids et ne jamais le reprendre. Ils ne culpabiliseront plus à chaque fois qu'ils mangent quelque chose qui leur fait plaisir. Ils auront entraîné leur mental

...

Contenu et modalités d'organisation

Module 1 : L'alimentation Intuitive VS Emotionnelle Définition de l'alimentation intuitive et ses principes clés Comparaison avec l'alimentation émotionnelle Les avantages de l'alimentation intuitive pour la santé physique et mentale Exercices pratiques pour identifier ses propres comportements alimentaires Module 2 : La Faim et la Satiété 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

...

Parcours de formation personnalisable ?	Oui	Type de parcours	Mixte
---	-----	------------------	-------

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Des séances de supervision sont proposées à la suite de la formation.

Calendrier des sessions						
Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités

00612942

du 01/01/2025 au
31/12/2026

Bordeaux (33)

ANDORFINE
KITCHEN - AURÉLIE
DUPHIL

Non
éligible

