

ACTION DE FORMATION

LIEU

Arradon
Ploemeur
Rennes

DUREE

1 jour
7 heures

TARIF

200€

PUBLIC

Personnel non
enseignant des
établissements
scolaires privés du
Morbihan

PRE-REQUIS

Aucun

Accessible TH

OBJECTIFS

- Identifier les bases alimentaires
- Se sentir bien au quotidien
- Prendre soin de son capital santé à long terme
- Se réconcilier avec soi-même
- Lutter contre les idées reçues

PROGRAMME ET CONTENU

- Les 7 groupes d'aliments
- Vitamines et minéraux : nos alliés
- L'équilibre alimentaire – la pleine conscience
- Les idées reçues sur les aliments et régimes
- Conseils pour se maintenir en bonne santé

MODALITES ET METHODES PEDAGOGIQUES

Dynamique collective : expression des attentes et questions des participants, études de cas à partir de situations professionnelles vécues, mise en situation, analyse de pratiques

EVALUATIONS

Auto-évaluation et/ou questionnaire à choix multiples
Questionnaire de satisfaction