

### Objectifs et compétences visées

- Comprendre les fondements neuropsychologiques du comportement alimentaire
- Saisir les principales indications nécessitant une approche de psychonutrition (surpoids, compulsions, restriction cognitive, orthorexie et plus largement hygiène de l'alimentation)
- Connaître le détail des huit grandes étapes du processus
- Savoir les choisir dans le cadre d'une progression adaptée à un client
- Savoir les animer dans le cadre d'un groupe

### Pré-requis pour suivre la formation

Cette formation est ouverte à :

- L'ensemble des professions médicales et paramédicales,
- Les nutritionnistes et diététiciens
- Les naturopathes
- Les psychologues ou psychothérapeutes
- Les sophrologues
- Et tout praticien en relation d'aide (sur dossier : formation suffisante)

### Méthode et lieu de la formation

- 100% en distanciel synchrone
- 10 sessions visio dont une de 8h et 9 de 4h : un lien zoom sera communiqué avant les sessions

### Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur 44h en visio réparties en :
  - 1 session introductive de 8h (9h-13h / 14h-18h)
  - 9 sessions de 4h (9h-13h) programmées 1 semaine sur 2

### Intervenants

**Gilles Pentecôte** : médecin généraliste, psychothérapeute formé à la psychologie comportementale, cognitive et positive, membre de l'AFTCC, sophrologue membre de la SFS, instructeur de méditation membre de l'ADM, naturopathe diplômé du CENATHO. Il a écrit de nombreux ouvrages associés à des enregistrements. Il est formateur dans ces différentes disciplines.

### Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

**CENATHO**

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

## Moyens pédagogiques :

- Apports théoriques avec support de cours
- Exercices de mise en pratique
- Enseignement collaboratif
- Une messagerie commune aux stagiaires sera mise à disposition pour offrir un espace d'échange d'expériences, de documents et de questions-réponses.

## Programme :

- 1<sup>ère</sup> journée de 8h en visio : fondements théoriques sur lesquelles se base l'accompagnement hygiéniste et psychosensoriel proposé.

Chaque stagiaire est alors invité à se rapprocher d'une ou plusieurs personnes à qui il va proposer cet accompagnement en huit séances. Il peut aussi constituer un groupe de quelques participants, qu'il va conduire pendant ce cycle dont les séances sont d'une heure et demie chacune.

- 1<sup>ère</sup> session de 4h en visio : conseils de relation d'aide et de coaching adaptés, tant en individuel qu'en groupe. Dans ce dernier cas, la formation inclura tout ce qui est nécessaire de savoir pour conduire un groupe de façon harmonieuse.
- Chacune des 8 sessions suivantes de 4h en visio se dérouleront de la manière suivante :
  - Coaching de la séance que nous conduirons prochainement.
  - Guidance de relaxation, sophrologie ou méditation correspondante.
  - Chaque participant partage l'expérience personnelle et professionnelle qu'il a eu avec son groupe, présente les problèmes éventuels qui se sont posés et pose les questions qui lui sont apparues. Cette façon de faire permet à chaque participant de profiter de l'expérience des autres stagiaires, optimisant la formation.
  - Entraînement en binômes sur la guidance (relaxation, sophrologie, méditation) présentée lors de la rencontre précédente et qui servira pour la séance suivante.

Dans l'intervalle avec la rencontre suivante, le stagiaire conduit cette séance avec ses clients et/ou son groupe.

Un entraînement théorique à effectuer à domicile sera envoyé après chaque rencontre, vous permettant de suivre la bonne intégration de vos acquis.

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Evaluation écrite à renvoyer à l'issue de la dernière séance.

### Conditions d'obtention de la certification

La certification sera délivrée aux participant.e.s ayant envoyé l'évaluation finale et obtenu une moyenne > 12/20 ;

#### CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

## Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

### CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075