

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 six 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

- Partie en e-learning au préalable
- 100% en distanciel synchrone
- 9 sessions visio de 4h chacune

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur 44h en visio réparties en :
 - Une partie en e-learning au préalable (durée 8 heures)
 - 9 sessions de 4h (9h-13h) – (durée 36 heures)

Intervenant

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

CENATHO

Les actions de formation.

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 :

Document PDF théorique préalable avec évaluations intégrées

- Document PDF présentant les fondements théoriques sur lesquelles se base l'accompagnement hygiéniste et psychosensoriel proposé : l'équilibre pondéral, la psychonutrition, les multiples déterminants du comportement alimentaire, le cycle en 6 séances et les éléments de relation d'aide spécifiques. Chaque chapitre est suivi d'un quizz permettant d'optimiser sa progression.
- Chaque stagiaire est alors invité à se rapprocher d'une ou plusieurs personnes à qui il va proposer cet accompagnement en six séances. Il peut aussi constituer un groupe de quelques participants qu'il va conduire pendant ce cycle dont les séances durent une heure et demie chacune.
- 1ère session de 4h : présentations, synthèse des principaux points théoriques de l'elearning, carnet alimentaire spécifique, vécu de la dégustation en pleine conscience et du bodyscan.
- 2è session de 4h : retours d'expérience des stagiaires, approches naturopathiques complémentaires, conseils de coaching adapté en individuel, principes de l'animation des groupes, pratiques respiratoires de base et subtile.
- Chacune des 6 sessions suivantes de 4h en visio se dérouleront de la manière suivante :
 - Chaque participant partage ses expériences personnelle et professionnelle, présente ses réussites, les problèmes éventuels qui se sont posés, et pose les questions qui lui sont apparues. Ainsi, chaque participant profite de l'expérience des autres stagiaires, optimisant sa formation.
 - Coaching de la séance à venir que vous conduirez avec vos clients ou votre groupe
 - Guidances d'une séance de relaxation, sophrologie ou méditation
 - Entraînement en binômes sur la guidance présentée lors de la rencontre précédente et qui servira pour la séance suivante.
- La dernière et neuvième session fera le bilan de la formation, ouvrira aux possibilités qui en découlent, présentera un ultime outil de psychologie positive et sera l'occasion d'effectuer l'évaluation finale.

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – 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 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 ;

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