

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 différents outils de chacune 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 issues d'une école agréée OMNES
- Les psychologues ou psychothérapeutes
- Les sophrologues issus d'une école agréée SFS
- Et tout praticien en relation d'aide (sur dossier : formation suffisante)

Méthode et lieu de la formation

- Partie théorique préalable sous forme de Power Point enregistré et auto-évaluations
- 100% en distanciel synchrone
- 1 session visio de 2h puis 9 sessions visio de 4h chacune

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur 50h réparties en :
 - Une partie en e-learning au préalable (équivalent 12 heures)
 - 1 session de 2h (18h-20h) et 9 sessions de 4h (9h-13h) – (durée 38 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

Les actions de formation.

Moyens pédagogiques :

- Apports théoriques avec supports sous forme de document PDF, ppt enregistré, QCM et QROC d'auto-évaluation.
- Exercices psychocorporels de mise en pratique
- Enseignement classique, participatif et 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 :

- **Apports théoriques préalable correspondant à l'équivalent de 12 heures** de cours 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 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 deux heures chacune.
- 1ère session de 2h : introduction, généralités et présentations
- 2è session de 4h : synthèse des principaux points théoriques, carnet alimentaire spécifique, vécu de la dégustation en pleine conscience et du bodyscan.
- 3è session de 4h : retours d'expérience des stagiaires, synthèse des approches naturopathiques complémentaires, conseils de coaching adapté en individuel, principes de l'animation des groupes, pratiques respiratoires de base et subtile
- Chacune des 7 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 au formateur au cours 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 supérieure à 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

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