

Formation Alimentation & Emotions »

« Libérez-vous de vos kilos émotionnels »

Vers une relation apaisée avec votre alimentation

www.kiesens.fr

Programme de formation

Objectifs	<p>A l'issue de cette formation, vous serez capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les interactions entre alimentation et émotions - Développer votre intelligence émotionnelle - Développer votre confiance en vous - Établir une relation apaisée avec votre alimentation
Contenu de la formation	<p>Cette formation comprend un module de 2 jours consécutifs :</p> <p>JOUR 1 – La chimie de notre corps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les hormones/neurotransmetteurs et leurs rôles - Connaître les émotions et savoir les repérer - Comprendre les interactions entre hormones/neurotransmetteurs, émotions et compulsions alimentaires - Comprendre comment capter ses émotions et les réguler <p>JOUR 2 – La construction de notre bien-être</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer sa confiance en soi - Mieux se connaître grâce au test de personnalité DISC - Comprendre ses blocages grâce au test des 5 drivers - Découvrir ses ressources internes - Programmer son changement
Méthodes pédagogiques	Mise en œuvre d'une pédagogie active et participative, alternance de cours théoriques, d'exercices pratiques, d'échanges, de travaux individuels et de travaux de groupe.
Suivi pédagogique	Suivi des objectifs et des progressions en continu, individualisation en fonction des attentes et capacités de chaque stagiaire.
Support stagiaire	Livret stagiaire dématérialisé remis à chaque participant le jour de la formation
Débouchés	Vous pourrez intégrer la gestion de vos émotions et le développement de la confiance en vous dans votre quotidien dans une démarche de bien-être ou dans le cadre d'accompagnement en tant que professionnel du mieux-être.
Suite de parcours	Vous pourrez poursuivre l'apprentissage de la gestion de la chimie de votre corps par la formation « Alimentation anti-inflammatoire- Rééquilibrage alimentaire »
Suivi de formation	Feuilles d'émargement Attestation de fin de formation
Critères d'appréciation	Tour de table QCM en fin de formation Evaluation de la satisfaction en fin d'action

Encadrement pédagogique Intervenant	L'encadrement pédagogique est réalisé par la responsable du centre, Marie-Pierre Teil. La formation est animée par Aline Antropius, coach professionnel certifié en neurosciences.		
Durée de la formation	16 heures	Dates	8 et 9 Juin 2024 28 et 29 Septembre 2024
Horaires	9h-18h00 (Samedi) 9h-17h00 (Dimanche)	Modalités d'intervention	En présentiel
Public visé	Pour les particuliers	Pré-requis	Aucun
Nombre de participants	8 Minimum- 20 personnes maximum	Formule	Stage
Lieu	109 rue Garibaldi 69006 Lyon	Coût	290 euros / personne
Financement	Acompte de 90 euros à l'inscription. Le solde avant le début du stage.		
Contact	Marie-Pierre Teil ✉ contact@kiesens.fr ☎ 0663285370		
Déclaration d'activité de l'organisme de formation KIESENS enregistrée sous le N° 84691796969 auprès du Préfet de la Région RHONE ALPES			