# PROGRAMME
# SENSIBILISATION A L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET AUX HORAIRES DECALES

| PUBLIC CIBLE | DURÉE |
|---|---|
| | 3h30 |

## PRÉ-REQUIS

Cette sensibilisation ne nécessite aucun pré-requis

## OBJECTIFS

A l'issue de la sensibilisation, le stagiaire sera en mesure de :

- D'identifier des repères simples afin de prévenir les problèmes d'obésité et surpoids
- D'adapter son alimentation selon ses horaires de travail

## CONTENU

Cette formation abordera les thèmes suivants :

- Les bases d'une alimentation équilibré
- La synchronisation des prises alimentaires par rapport à l'horloge biologique
- L'adaptation des repas en fonction de ses horaires de travail

## MODALITÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

• Formation en présentiel : groupe de 8 à 12 stagiaires maximum • Pédagogie active : Jeu pédagogique, mutualisation d'expérience et réflexion collective. • Apports théoriques : Un support de la formation est transmis aux stagiaires en fin de formation.

## MOYENS D'ENCADREMENT

La sensibilisation est animée par Paul MAUGIN, conseiller technique infirmier et formateur.

## MOYENS TECHNIQUES

L'Asia dispose d'une salle dédiée et équipée

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les acquisitions sont évaluées par le formateur en cours de formation (évaluation formative). Un questionnaire d'évaluation est remis aux stagiaires en fin de formation. Remise d'une attestation de formation.

## ACCESSIBILITÉ DE LA FORMATION AUX STAGIAIRES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, nous pourrons examiner ensemble vos éventuels besoins de compensation ou d'aménagement de formation.
Merci de prendre contact avec notre référente handicap afin de fixer un entretien préalable à votre entrée en formation : referent.handicap@asia-ouest.fr