



Alimentation et Prévention des Maladies Non Transmissibles : De la Connaissance à l'Action


DUREE	TARIF	CONTACT
2 jours / 14 heures en présentiel	€/pers (-10% pour nos adhérents) Groupe : nous consulter	darles.s@chu-toulouse.fr

PUBLIC	FORMATEURS
Personnel des entreprises (des établissements de santé) dans le contexte d'améliorer le bien-être et la QVT Groupe de 10-12 personnes maximum	Diététicien.ne-Nutritionniste

PRE-REQUIS
Aucun

OBJECTIFS
 <p> Evaluer son comportement alimentaire Comparer ses habitudes alimentaires aux recommandations de consommation Définir ses objectifs de consommations et/ou comportement alimentaires Identifier les situations de prises alimentaires difficiles Identifier les opportunités de changement Développer des stratégies d'adaptation pour tendre vers ses objectifs </p>

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
 <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques • Méthode participative • Démarche appréciative • Études de cas, analyse des pratiques

MODALITES D'EVALUATION
 <p> <u>Evaluation des acquis</u> : Exercices, cas concrets, échanges avec le formateur. Un quiz pourra vous être proposé via un QR code en début puis en fin de session pour mesurer la progression de vos acquis. Auto-évaluation en début, en cours et en fin de formation de son comportement alimentaire </p> <p> <u>Evaluation de la formation</u> : <ul style="list-style-type: none"> ▶ À chaud : fiche de satisfaction à remplir immédiatement en fin de session ▶ A froid : enquête de satisfaction en ligne envoyée quelques semaines après la fin de la session </p> <p>Une attestation de formation individuelle vous sera délivrée en fin de session.</p>

Personnes en Situation de Handicap : si votre état de santé nécessite une prise en charge particulière, veuillez contacter notre référente handicap : Mme Aurore PARÉ pare.a@chu-toulouse.fr / 05 61 32 43 97

	DEROULE PEDAGOGIQUE DATE J1
09h00 / 12h30	<p>Ouverture de la session : introduction et mise en contexte Brise-glace : méthode journalistique ou portrait chinois Quiz d'évaluation des connaissances initiales</p> <p>Auto-évaluation de ses habitudes alimentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Les comportements de santé adaptés à la prévention de maladies non transmissibles (pathologies cardio-vasculaires, cancer, prise de poids) ♦ Les repères de consommation alimentaire adaptée à la prévention de maladies non transmissibles <p><u>Objectifs</u> :</p> <p>Comprendre les liens entre mode de vie, alimentation et santé</p> <p><u>Méthodes pédagogiques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Brainstorming autour des maladies non transmissibles Travaux de groupe Apports théoriques
13h30 / 17h00	<p>Retour interactif sur la matinée : buzz</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Evaluer les écarts de ses consommations alimentaires aux repères de consommation nationaux ♦ Identifier les situations critiques en lien avec son alimentation et les situations favorables au changement ♦ Définir ses objectifs de changement de comportement alimentaire ♦ Développer des stratégies d'adaptation ♦ Evaluer son sentiment d'efficacité pour atteindre ses objectifs de changement entre J1 et J2 (de la formation) ♦ Evaluer le J1 (de la formation) <p><u>Objectifs</u>.</p> <p>Mettre en place un plan d'action personnalisé pour le changement alimentaire, mesurer et ajuster son évolution dans le processus de changement</p> <p><u>Méthodes pédagogiques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Analyse de pratiques Rédaction de ses objectifs et stratégies et discussion individuelle avec le formateur Murs des humeurs ou photo expression ou objet expression

	DATE J2
09h00 / 12h30	<p>Tour de table : météo ou murs des humeurs ou photo expression</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Retour d'expérience entre J1 et J2 ♦ Identifier les facteurs de réussite et freins à l'atteinte de ses objectifs <p><u>Objectifs.</u> Analyser son évolution Ajuster sa démarche de changement</p> <p><u>Méthodes pédagogiques</u> Retour d'expérience (les apprenants discutent deux à deux puis exposent collectivement) Analyse de pratiques</p>
13h30	<p>Retour sur la matinée</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Identifier les facteurs favorables au changement ♦ Evaluer ses ressources et freins au changement ♦ Développer des stratégies de renforcement/contournement ♦ Evaluer la journée J2 et l'ensemble du dispositif <p><u>Objectifs :</u> Evaluer l'efficacité des stratégies mises en place et ajuster les actions en fonction des retours et de l'expérience acquise pendant la formation.</p> <p><u>Méthodes pédagogiques :</u> Metaplan Auto-évaluation Apports théoriques Analyse de pratiques Photo expression, objet expression, murs des humeurs Bibliographie orientation vers des ressources (livres, articles...)</p>
16h30- 17h00	<p>Quiz d'évaluation des connaissances fin de session</p> <p>Évaluation de la formation, fermeture de la session.</p> <p><u>Objectif</u> : Évaluer le contenu de l'action, se positionner dans une démarche d'amélioration des pratiques grâce à celle-ci.</p> <p><u>Méthodes pédagogiques</u> : Échanges, enquêtes de satisfaction</p>