



BIEN S'ALIMENTER

A qui s'adresse la formation

- Ouvrier ESAT et EA
- Sans prérequis

Les formateurs

- Thérapeute familial formé à la Systémie
- Certifié formateur professionnel

Comment se déroule la formation

- Apports théoriques et pratiques à partir d'expériences vécues

Les outils de la formation

- Livret pédagogique
- Jeux
- Powerpoint
- Jeux de rôles
- Dégustation
- Retours d'expérience entre deux sessions

Pourquoi faire cette formation

- Apprendre à manger équilibré

Ce qu'on apprend à cette formation

- Qu'est-ce que bien manger ?
- Quels sont les risques de la mal bouffe ?
- Comment bien manger et se faire plaisir ?
- Comment bien manger en étant au régime ?
- Echanges de trucs et astuces pour bien manger

Après la formation...

- Attestation de présence
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

COUT	DUREE	PARTICIPANTS	LIEU	CONTACT
Nous contacter	2 jours	10 Personnes	A définir	formation@adapei40.fr Tél. 05.58.85.43.85 3 Rue Michel Tissé 40000 Mont de Marsan