



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

Formation accessible aux personnes en situation de handicap ; nous contacter dans ce cas afin que nous mobilisions notre équipe d'experts pour adapter au mieux les outils à vos besoins

Durée	2 jours	Participants	10 personnes
Coût	Délai d'accès à la formation	Lieu	Contact
Nous contacter €	Variable en fonction des disponibilités des salles, des formateurs et des contraintes de l'entreprise. Il est préférable de prendre contact.	Dans le lieu de votre choix ou dans l'une de nos 4 salles de formation	formation@adapei40.fr Tél. 05.58.85.43.85