Les formations bien-être

HYGIÈNE & SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- Agent de cuisine et de restauration
- Manipulateur de denrées alimentaires

DURÉE : 7H

OBJECTIF

> Comprendre l'hygiène et la sécurité alimentaire
> Appliquer les exigences d'hygiène en cuisine au quotidien
> Connaître les réglementations en application.
> Accompagnement au PMS
> Audit des bonnes pratiques d'hygiène

THÈMES ABORDÉS

- Comprendre l'importance de l'hygiène en cuisine
- Rôle des instances et obligations dues à la réglementation
- Vérification de la marche en avant en cuisine
- Vérification du PMS et des documents d'enregistrements
- Les facteurs à risque, les dangers et les risques de contaminations
- Les moyens de maîtrise
- Aide à la mise en place des contrôles fréquents et des enregistrements
- Explication de la méthode HACCP : Les 7 principes et les 12 étapes
- Sensibilisation & entrainement autour du passage de la DDPP

Support de formation PDF
Exercice pratique
Analyse des enregistrements PMS

MARIE-AUDE DESENNE
06-46-65-58-83
DESENNE.BIENETRE@GMAIL.COM

Les formations bien-être

- DIETETIQUE -

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Tout public souhaitant améliorer leurs connaissances en diététique.
PAS DE PRÉ-RECQUIS NECESSAIRES

DURÉE : 7H

OBJECTIF

> Apprendre à faire de meilleur choix alimentaire au quotidien
> Les grands principes de l'alimentation
> Savoir déchiffrer une étiquette alimentaire
> Savoir adapter son alimentation à ses besoins spécifiques
> Savoir rééquilibrer et créer ses repas au quotidien

THÈMES ABORDÉS

- Définition des notions de bases en diététique
- Points sur l'actualité en diététique et sur les idées reçues
- Définition, rôles et interêts des 9 familles d'aliments
- Comprendre et appliquer l'équilibre alimentaire selon la pyramide alimentaire
- Apprendre à définir l'apport énergétique d'un repas
- Les différents modes de cuisson et leurs impacts
- Interpreter le nutri score, le score SIGA, les applications (yuka, siga, open food facts...) ainsi que les étiquettes alimentaires
- Définition, rôles et interêts des repas

Support de formation PDF
Exercice pratique : correction et création de menus, cas pratique...

MARIE-AUDE DESENNE
06-46-65-58-83
DESENNE.BIENETRE@GMAIL.COM

Les formations bien-être

- DIETETIQUE -

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Tout public souhaitant améliorer leurs connaissances sur l'alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans.

PAS DE PRÉ-RECQUIS NECESSAIRES

DURÉE : 7H

OBJECTIF

> Spécificités de l'alimentation de l'enfant (diversification alimentaire) de 0 à 3 ans, ainsi que les recommandations nutritionnelles (PNNS 4)
> Comprendre les régimes spécifiques pouvant toucher à la petite enfance
> Rédaction de menus pour le jeune enfant

THÈMES ABORDÉS

- Définition des notions de bases en diététique et en nutrition
- Points sur l'actualité en diététique et sur les idées reçues
- Définition, rôles et interêts des 9 familles d'aliments chez le jeune enfant
- Comprendre les évolutions pour la diversification alimentaire selon chaque tranche d'âges : 4 mois - 6 mois - 12 mois - 18 mois - 36 mois
- Définition, rôles et interêts de chaques repas - Exercices pratiques
- Comprendre les alimentations spécifiques : allergies, intolérances, lait infantile, néophobie alimentaire, diversification menée par l'enfant

Support de formation PDF
Exercice pratique : correction et création de menus, cas pratique...

MARIE-AUDE DESENNE
06-46-65-58-83
DESENNE.BIENETRE@GMAIL.COM

Les formations bien-être

- DIETETIQUE -

ALIMENTATION DE L'ENFANT

Tout public souhaitant améliorer leurs connaissances sur l'alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans.

PAS DE PRÉ-RECQUIS NECESSAIRES

DURÉE : 7H

OBJECTIF

> Spécificités de l'alimentation de l'enfant (diversification alimentaire) de 0 à 6 ans, ainsi que les recommandations nutritionnelles (PNNS 4)
> Comprendre les régimes spécifiques pouvant toucher à la petite enfance
> Rédaction de menus pour le jeune enfant

THÈMES ABORDÉS

- Définition des notions de bases en diététique et en nutrition
- Points sur l'actualité en diététique et sur les idées reçues
- Définition, rôles et interêts des 9 familles d'aliments chez le jeune enfant
- Comprendre les évolutions pour la diversification alimentaire selon chaque tranche d'âges : 4 mois - 6 mois - 12 mois - 18 mois - 36 mois - 3 à 6 ans
- Définition, rôles et interêts de chaques repas - Exercices pratiques
- Comprendre les alimentations spécifiques : allergies, intolérances, lait infantile, néophobie alimentaire, diversification menée par l'enfant

Support de formation PDF
Exercice pratique : correction et création de menus, cas pratique...

MARIE-AUDE DESENNE
06-46-65-58-83
DESENNE.BIENETRE@GMAIL.COM

Les formations bien-être

- DIETETIQUE & SOPHROLOGIE -

ALIMENTATION PLEINE CONSCIENCE

Tout public souhaitant améliorer leurs connaissances en diététique.
PAS DE PRÉ-RECQUIS NECESSAIRES

DURÉE : 7H

OBJECTIF

> Equilibre alimentaire
> Comprendre la notion de "poids émotionnels"
> Découverte du véritable gout des aliments et des sensations alimentaires
> Perdre de poids sans régimes et sans frustration
> Ouvrir la conscience de notre esprit à nos aliments et à notre corps

THÈMES ABORDÉS

- Définition des notions de bases en diététique et en nutrition
- Les différentes émotions qui nous traversent au quotidien
- Le lien entre les émotions et l'alimentation
- Exercice pratique autour des sensations alimentaires et du grignotage émotionnel
- Apprentissage de l'écoute de soi et de la "non culpabilisation"

Support de formation PDF
Dégustation de produits

MARIE-AUDE DESENNE
06-46-65-58-83
DESENNE.BIENETRE@GMAIL.COM

Les formations bien-être

- SOPHROLOGIE & EMOTIONS -

LA GESTION DES ÉMOTIONS

Tout public souhaitant améliorer leur adaptabilité au stress
PAS DE PRÉ-RECQUIS NECESSAIRES

DURÉE : 7H

OBJECTIF

> Apprendre à vivre avec ses émotions au quotidien
> Comprendre l'impact du stress au quotidien
> Outils de gestion au quotidien
> Améliorer ses performances au quotidien
> Se réaligner avec ses envies et son intuition

THÈMES ABORDÉS

- Les techniques de bases en sophrologie et en respiration : respiration, relaxation dynamique, visualisation positive et auto-massage
- Introduction à l'E.F.T (Emotionnal Freedom Technical)
- Comprendre ce qu'est le stress et ses conséquences au quotidien
- Protocole du point de gamme et de la ronde des points
- Créer un tapping personnalisé selon ses émotions
- Astuce autour de l'hygiène de vie : complément alimentaire, rythme biologique, huiles essentielle, fleurs de bach...

Support de formation PDF
Exercice pratique

MARIE-AUDE DESENNE
06-46-65-58-83
DESENNE.BIENETRE@GMAIL.COM

Les formations bien-être

- NATUROPATHIE -

AMELIORER SON HYGIENE DE VIE

Tout public souhaitant améliorer leur hygiène de vie
PAS DE PRÉ-RECQUIS NECESSAIRES

DURÉE : 7H

OBJECTIF

> Comprendre les grandes techniques en naturopathie
> Améliorer la qualité de son alimentation
> Etre à l'écoute de ses émotions et de son corps
> Apprendre à se relaxer et retrouver un sommeil réparateur

THÈMES ABORDÉS

- Notions de bases en diététique et en nutrition : équilibre alimentaire
- Notions de bases en sophrologie : relaxation, visualisation positive...
- La complémentarité de ces displines par la naturopathie
- Lecture d'étiquettes alimentaire
- La pleine conscience au quotidien
- Les différentes émotions et leurs impacts
- Techniques simples de relaxation
- Autres astuces pour améliorer son hygiène de vie : sport, sommeil, phytothérapie...

Support de formation PDF

MARIE-AUDE DESENNE
06-46-65-58-83
DESENNE.BIENETRE@GMAIL.COM

Les formations bien-être

- NATUROPATHIE -

INITIATION AUX MASSAGES BIEN-ÊTRE

Tout public souhaitant améliorer leur bien-être
PAS DE PRÉ-RECQUIS NECESSAIRES

DURÉE : 1H
+ PRATIQUE (2-3H)

OBJECTIF

> Apprendre à se relaxer et à lâcher prise
> Détendre les muscles et les tensions
> Prendre du temps pour soi et apprendre à transmettre

THÈMES ABORDÉS

- Massage et réflexologie : définitons, conseils et précautions
- Les bienfaits des massages sur l'adulte et les enfants
- La préparation et les positions adaptées
- Les produits de massages : gels, huile, crème...
- Les techniques de bases du massage
- Les techniques de bases de la reflexologie
- Adaptation des massages selon l'âge
- Pratique de bases pour le massage bien être

Support de formation PDF
Exercice pratique

MARIE-AUDE DESENNE
06-46-65-58-83
DESENNE.BIENETRE@GMAIL.COM