



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

Initiation à la diététique Programme



Date de mise à jour document : 09/12/2024

PRESENTATION GENERALE

Ce cours sur l'initiation à la diététique, vous permettra d'identifier les problématiques que votre cliente rencontre et la guider pour un mieux être vers son objectif lors des cures minceur

OBJECTIFS

- Acquérir les bases de la diététique pour comprendre les principes d'une alimentation saine et équilibrée, et savoir les appliquer au quotidien.

Public Tout public	Tarif 550 €	Durée 16 heures soit 2 jours de formation de 7 heures	Lieu Nous nous déplaçons dans votre institut ou louons une salle
------------------------------	-----------------------	---	--





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICCSIC, gérante et formatrice

Pré-requis

aucun

Accès

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

Modalités pédagogiques

Methodologie :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Cours théorique
- ✓ Exercices pratiques

Moyens pédagogiques :

- ✓ Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- ✓ Support de cours théorique et pratique avec cours en e learning plus vidéos du protocole et du cours théorique
- ✓ 6 stagiaires maximum par session
- ✓ Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- ✓ Démonstration des différentes manœuvres, effleurage, lissages et pressions glissées
- ✓ Démonstration sur les postures durant le modelage
- ✓ Session de questions et débriefing
- ✓ Feedback

Moyens humains

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Mme Béatrice SICCSIC, certifiée masseuse à la fédération française du massage de bien-être.

Date et délai d'accès à la formation

A planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

A compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

Contenu de la formation

JOUR 1

Les fondements de la diététique

9h00 – 09h30

Tour de table, présentation

9h30 - 11h00 : Les bases de la nutrition

- Les macronutriments : protéines, lipides, glucides
- Les micronutriments : vitamines et minéraux
- Les besoins énergétiques et le métabolisme de base

11h00 - 11h15 : Pause

11h15 - 12h30 : Comprendre l'équilibre alimentaire

- Les groupes alimentaires et leurs rôles
- Répartition des repas sur une journée
- Introduction à la pyramide alimentaire

12h30 - 13h30 : Repas

13h30 - 15h00 : Lecture d'étiquettes alimentaires

- Décrypter les informations nutritionnelles
- Identifier les sucres cachés, graisses et additifs

15h00 - 15h15 : Pause

15h15 - 17h00 : Exercices pratiques et échanges

- Analyser des menus existants
- Identifier les erreurs courantes dans l'alimentation

Fin de la 1^{ère} journée :

Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires



JOUR 2

Application et approfondissement

9h00 - 9h15 : Révision rapide des concepts clés du jour 1

9h15 - 11h00 : Les régimes spécifiques et besoins particuliers

- Alimentation végétarienne, sans gluten, etc.
- Besoins nutritionnels selon l'âge et l'activité physique
- Alimentation sur la santé de la peau

11h00 - 11h15 : Pause

11h15 - 12h30 : Les troubles alimentaires et leur impact

- Surpoids, obésité, dénutrition
- Relation émotionnelle avec la nourriture

12h30 - 13h30 : Repas

13h30 - 15h00 : Planifier une alimentation équilibrée

- Construire un menu hebdomadaire adapté
- Conseils pratiques pour cuisiner sainement

15h00 - 15h15 : Pause

15h15 - 17h00 : Atelier pratique et conclusion

- Élaboration d'un menu équilibré par petits groupes

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Evaluation, contrôle pratique et théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'une attestation de fin de stage





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

Suivi de l'action

- ✓ Feuilles de présence signées par demi-journées
- ✓ Attestation de stage remise au stagiaire
- ✓ Suivi des stagiaires après la formation

Evaluation de l'action

Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire

Après la formation :

- ✓ Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- ✓ Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- ✓ Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur
- ✓ Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

Contact

Mme Béatrice SICSIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 54, Avenue Maréchal Foch – 06140 VENCE

Débouchés possibles

Pour les formations diplômantes Facialiste :

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé 50 heures de pratique.

Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massage, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'une certification « Spécialiste Facialiste ».

Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.

