Programme de formation

Sophrologie & Gestion du Poids et Troubles Alimentaires

Cette formation destinée aux sophrologues ainsi qu'aux personnels de santé, du social et de la relation d'aide vise à maitriser des techniques sophrologiques de base afin de mettre en œuvre des séances de sophrologie adaptées aux besoins spécifiques des personnes souhaitant gérer leurs poids ou ayant des troubles de l'alimentation.

360,00 € Net de taxe	14 heures	En classes virtuelles	Certificat de fin de formation

Objectifs

Connaître les fondements de la nutrition,
Comprendre l'impact des émotions sur l'alimentation,
Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques à la gestion du poids et aux troubles du comportement alimentaire ;
Adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées.

Public concerné et prérequis
Avoir suivi ou être en cours de formation de sophrologue
Être un professionnel du secteur

Moyens pédagogiques et matériels
Lectures de documents
Mises en situation et jeux de rôle
Études de cas
Réflexions de groupe
Support de cours électronique

Modalités d'évaluation des acquis
Questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ;
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire
Exercices pratiques et mises en situation tout au long de la formation
QCM final permet d'évaluer les connaissances des participants
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

Taux de satisfaction
En 2025 : 100 % des stagiaires recommandent la formation En 2025 : 96 % des stagiaires sont globalement très satisfaits de la formation

Taux de réussite
En 2025 : 100 % des stagiaires ont validé leurs compétences

Type d'Intervenant
Professionnel de la diététique

Effectif maximal
12 stagiaires

Délais d'accès à la formation
1 session tous les 3-4 mois

Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage
Possibilités d'adaptations de la formation pour les personnes en situation de handicap
Référente handicap : Elodie ROURE (04.76.22.80.43)

Matériel à prévoir
Bonne connexion internet
Caméra, casque et microphone
Pièce au calme pour respecter la confidentialité

Afin de suivre la formation, merci de prévoir également le matériel suivant :
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

Débouchés et + métier

Animer des séances de sophrologie adaptées aux personnes voulant gérer leurs poids ou souffrant de troubles du comportement alimentaire de manière individuelle et en groupe

Programme

A. Fondements de la nutrition et techniques sophrologiques de base

1. Introduction
2. Distinction entre les bons et les mauvais sucres
3. Compréhension de l'indice de masse corporelle (IMC)
4. Importance de l'activité physique
5. Techniques sophrologiques

B. Sophrologie et gestion des émotions liées à l'alimentation

1. Etude approfondie des liens entre stress, émotions et comportements alimentaires
2. Exploration des faux besoins
3. Distinction entre "le poids idéal" et "le poids de forme"
4. Techniques sophrologiques

C. Stratégies d'intégration et plan d'action personnalisés

1. Création de programme sophrologique personnalisé
2. Activité physique et habitudes de vie
3. Evaluation et accompagnement personnalisé