



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES/ PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation « Recettes de Transformation », le candidat sera capable de :

- Retrouver du plaisir et de la présence en cuisinant
- Apprendre à se reconnecter à soi-même
- Accueillir ses émotions à travers les aliments
- Apprendre à lâcher-prise et à se faire confiance

PUBLIC CONCERNE

- Tous

MODALITE PEDAGOGIQUE

- 100% en ligne (vidéo, PDF, Fiches outils)

PREREQUIS

Aucun prérequis, aucune connaissance particulière en cuisine

EFFECTIF

Tous

CONDITIONS D'ACCES

Engagement personnel à participer/ à effectuer les exercices préconisés

ACCESSIBILITE PERSONNE TH

La formation étant 100% en ligne, toute personne atteinte d'un handicap peut tout à fait participer à cette formation. Cette personne devra s'organiser personnellement en cas de besoin d'une aide technique ou AESH

CONTENU

Module 1- Se reconnecter à ses Sensations

Partie 1 – Pourquoi se reconnecter à ses sensations ?

Partie 2 – La cuisine comme espace d'écoute sensorielle

Partie 3 – Pleine conscience : les bases

Partie 4 – Exercices guidés (cf. fiche pratique à télécharger)

Partie 5 – Coaching : Mes ingrédients Ressources (fiche à télécharger)

Bibliographie Indicative

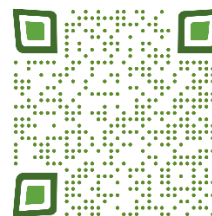
Module 2- Cuisiner ses émotions

Partie 1 – Définition des émotions

ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

Intervenants

Milca GIRO. Coache en développement personnel et professionnel - Praticienne Cuisine Thérapie©

Equipe Administrative

MOYENS PEDAGOGIQUES

Partie 2 – Fonctionnement des émotions Partie 3 – Intelligence Emotionnelle : Les bases Partie 4 – Association Emotions/ Cuisine Partie 5 – Exercice guidé (cf. fiche pratique à télécharger) Partie 6 – Coaching : Ma Recette de l'émotion Bibliographie Indicative Module 3- Se Nourrir Autrement Partie 1 – Différence entre Se nourrir et Manger Partie 2 – L'Alimentation Intuitive : les bases Partie 3 – Les différents types de Faims Partie 4 – Freins au Lâcher-Prise et Estime de soi Partie 5 – Se Nourrir Autrement Partie 6 – Exercices Guidés (fiche à télécharger) Partie 7 – Coaching : Mes ingrédients Ressources (fiche à télécharger) Bibliographie Indicative Module 4- Recette de Transformation Concrétiser sa propre "recette de transformation" et se fixer des intentions durables et réalistes Module Bonus – 7 rituels pour cuisiner en Pleine Conscience	Support de formation en visionnage depuis la plateforme de formation Exercices téléchargeables depuis la plateforme de formation Denrées alimentaires à la charge du participant Equipements nécessaires pour suivre la formation : Un téléphone portable type smartphone, un ordinateur ou une tablette Une connexion Internet
	MODALITES DE SUIVI Suivi de l'assiduité Barre de progression de la formation Suivi pendant la formation Par mail- jusqu'à 30 jours à compter de la date d'achat pour la formule « Essentiel » Suivi après la formation Questionnaire format dématérialisé accessible par QR Code pour évaluer le bénéfice de la formation sur l'objectif visé.
METHODE PEDAGOGIQUE	RECONNAISSANCE
La formation est basée sur : <ul style="list-style-type: none"> - La pratique d'exercices et de mises en situation sensorielles et culinaires, - Les activités de réflexion qui favorisent l'acquisition du programme théorique de la formation. 	Attestation de formation TARIF (NET DE TAXES) 245€ (cours + Bonus + accès 90 jours) 355€ (cours + Bonus + accès 180 jours + 30 jours d'accompagnement + Guide Rituel offert)
MODALITE D'EVALUATION	INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES
Questionnaire et/ou grille d'évaluation des acquis sous forme de Quiz DUREE 15 h environ de travail, réparties selon le rythme des participants, sur 4 à 6 semaines	La Cuisine Du Coach 31200 Toulouse giromilca@gmail.com SIRET 847 946 035 00023 – APE 85.59A Numéro de Déclaration d'Activité 76 31 14229 31 enregistré par la préfecture de Toulouse
DATES/ HORAIRES/ LIEU	Accessibilité à tout moment (selon la formule tarifaire)