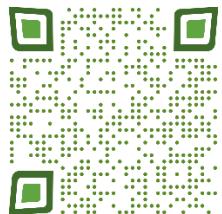


OBJECTIFS PEDAGOGIQUES/ PROFESSIONNELS

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	MODALITE PEDAGOGIQUE
- Tous	- 100% en ligne (vidéo, PDF, Fiches outils)
PREREQUIS	EFFECTIF
Aucun prérequis, aucune connaissance particulière en cuisine	Tous
CONDITIONS D'ACCES	ACCESSIBILITE PERSONNE TH
Engagement personnel à participer/ à effectuer les exercices préconisés	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	ENCADREMENT PEDAGOGIQUE
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	Intervenants Milca GIRO. Coach en développement personnel et professionnel - Praticienne Cuisine Thérapie© Equipe Administrative 
Module 2- Cuisiner ses émotions	MOYENS PEDAGOGIQUES
Partie 1 – Définition des émotions	

<p>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</p> <p>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</p> <p>Module 4- Recette de Transformation Concrétiser sa propre “recette de transformation” et se fixer des intentions durables et réalistes</p> <p>Module Bonus – 7 rituels pour cuisiner en Pleine Conscience</p>	<p>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</p> <p>MODALITES DE SUIVI</p> <p>Suivi de l’assiduité Barre de progression de la formation</p> <p>Suivi pendant la formation Par mail- jusqu’à 30 jours à compter de la date d’achat pour la formule « Essentiel »</p> <p>Suivi après la formation Questionnaire format dématérialisé accessible par QR Code pour évaluer le bénéfice de la formation sur l’objectif visé.</p>
<p>METHODE PEDAGOGIQUE</p> <p>La formation est basée sur :</p> <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. 	<p>RECONNAISSANCE</p> <p>Attestation de formation</p> <p>TARIF (NET DE TAXES)</p> <p>245€ (cours + Bonus + accès 90 jours) 355€ (cours + Bonus + accès 180 jours + 30 jours d’accompagnement + Guide Rituel offert)</p>
<p>MODALITE D’EVALUATION</p> <p>Questionnaire et/ou grille d’évaluation des acquis sous forme de Quiz</p>	<p>INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES</p> <p>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</p>
<p>DUREE</p> <p>15 h environ de travail, réparties selon le rythme des participants, sur 4 à 6 semaines</p>	
<p>DATES/ HORAIRES/ LIEU</p>	<p>Accessibilité à tout moment (selon la formule tarifaire)</p>