

SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE

« SOPHROLOGIE ET DIETETIQUE » 3J

⇒ Cette formation s'adresse aux sophrologues qui souhaitent élargir leur champ de compétences afin d'accompagner des personnes dans la gestion de leurs émotions influant sur leur comportement alimentaire, comprendre les spécificités des TCA, et conjuguer l'alimentation santé et l'alimentation plaisir.

OBJECTIFS	A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : <ul style="list-style-type: none">• Proposer une prise en charge des TCA individuelle et collective ;• Intégrer et utiliser de nouvelles techniques de sophrologie.
DUREE	3 jours – 22H30

JOURNEE 1

	Objectif pédagogique	Contenu de la séquence	Supports	Modalités techniques et pédagogiques	Modalités d'évaluation
9h – 9h45	Accueil et positionnement des stagiaires Céline DEJOSSO et Christelle VERNETTE	Présentation du programme, des objectifs, de l'organisation Présentation des stagiaires QCM d'entrée en formation Démarches administratives	QCM	Présentation croisée - Paperboard Tour de table : attentes et besoins des stagiaires sur la spécialisation	QCM d'entrée en formation
9h45 – 10h45	Animation d'une séance Céline DEJOSSO	Pratique de la séance : notre schéma corporel comme réalité vécue		Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique	Questions / Réponses
10h45 – 11h	PAUSE				
11h – 11h45	Sophrologie et alimentation Céline DEJOSSO	- Les quatre principes de la sophrologie - Pourquoi utiliser la sophrologie dans la gestion de l'alimentation santé	Fiche théorique : Sophrologie et alimentation 1 PaperBoard	Présentation interactive des fiches et lecture commentée Tour de table : questions / réponses	Questions/ Réponses
11h45 - 12h15	Sophrologie et alimentation Céline DEJOSSO	- L'alimentation - La santé - L'alimentation santé : présentation du bateau alimentaire	Fiche théorique : L'alimentation santé qu'est-ce que c'est ? Quizz des sensations de faim et de satiété PaperBoard	Présentation interactive des fiches et lecture commentée Tour de table : questions / réponses	Questions / Réponses
12h15 – 12h50	Le poids de forme Céline DEJOSSO	Définition La norme du poids Les morphotypes	Fiche théorique : Le poids de forme PaperBoard	Présentation interactive des fiches et lecture commentée Tour de table : questions / réponses	Questions / Réponses
12h50- 13h	Synthétiser et intégrer les connaissances Céline DEJOSSO	Rappel et réactivation des connaissances	PaperBoard		
13h- 14h	PAUSE				
14h – 14h45	Bilan des entrées et des sorties Céline DEJOSSO	Théorie : - Les entrées - Les sorties Le bilan	Fiche théorique : bilan des entrées et sorties Activité physique : lipomax	Présentation interactive des fiches et lecture commentée Tour de table : questions / réponses	Questions / Réponses

14h45 – 16h00	Découverte de la sophro gestion La digestion Christelle VERNETTE	Apport théorique sur la sophro gestion Pratique de la sophro gestion Le fonctionnement de la digestion	Fiche théorique : Sophro gestion et TL PaperBoard	Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique	Questions / Réponses
16h – 16h15	PAUSE				
16h15 – 17h	Évoluer dans sa pratique et développer de nouvelles compétences Christelle VERNETTE	Étude de cas par petits groupes : - Présentation d'un cas / anamnèse - Identification des éléments de conscience - Construction de séances en appliquant la méthodologie	PaperBoard	Cas cliniques – entrainements en petit groupe	Exercice en groupe sur fiche
17h – 17h30	Clôture et évaluation Céline DEJOSSO et Christelle VERNETTE	Rappel et réactivation des connaissances Résumé interactif des éléments abordés dans la journée Questions / Réponses des stagiaires	PaperBoard	Exercice des « Post-it »	Questions/ Réponses
17h30	FIN DE LA JOURNEE DE FORMATION				

JOURNEE 2

	Objectif pédagogique	Contenu de la séquence	Supports	Modalités techniques et pédagogiques	Modalités d'évaluation
9h - 9h30	Accueil et positionnement des stagiaires Christelle VERNETTE	Echanges sur la précédente session : points faibles ou difficultés, points à revoir Présentation des objectifs du jour, programme Questions, attentes et besoins	Tour de table, Paperboard		
9h30- 10h30	Animation d'une séance Céline DEJOSSO	Pratique de la séance Comment fonctionne notre digestion ?		Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique	Questions / Réponses
10h30- 11h00	La sophro digestion et les habitudes alimentaires Céline DEJOSSO		Fiches théoriques : La sophro digestion et TL Les habitudes et le comportement alimentaire	Présentation interactive des fiches et lecture commentée Tour de table : questions / réponses	Questions / Réponses
11h00 – 11h15	PAUSE				
11h15- 12h15	Savoir animer la sophro gestion Christelle VERNETTE	Pratique : Sophro Gestion	Co animation par les élèves	Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique Co-animation par les élèves	Questions / Réponses

12h15-12h30	Faim et satiété Les différentes faims Céline DEJOSSO	Fiches théoriques : Faim et satiété Les différentes faims	PaperBoard	Présentation interactive des fiches et lecture commentée Tour de table : questions / réponses	Questions/ Réponses Évaluation orale
12h30-13h30	PAUSE				
13h30-14h30	Les principes de l'alimentation en pleine conscience Céline DEJOSSO	Fiche théorique : L'alimentation en pleine conscience Exercices pratiques : Dégustation d'un raisin sec et de chips	PaperBoard	Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique Tour de table : questions / réponses	Évaluation orale Retour d'expérience Questions / réponses en groupe
14h30-16h	Pour une relation saine avec la nourriture Céline DEJOSSO	Fiche théorique : Les éléments qui caractérisent une relation saine avec la nourriture.	Fiches théoriques et pratiques PaperBoard	Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique Tour de table : questions / réponses	Questions/ Réponses
16h-16h15	PAUSE				
16h15-16h45	Savoir animer la sophro digestion Christelle VERNETTE	Pratique : Sophro Digestion	Co-animation par les élèves	Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique Co animation par les élèves Tour de table : questions / réponses	Questions / Réponses
16h45-17h30	Savoir construire un repas équilibré Céline DEJOSSO	Explication des groupes d'aliments	Construction d'une journée de menus avec PDJ et Goûter par les élèves	Tour de table : questions / réponses	Questions / Réponses
17h30	FIN DE LA JOURNEE DE FORMATION				
JOURNEE 3					
	Objectif pédagogique	Contenu de la séquence	Supports	Modalités techniques et pédagogiques	Modalités d'évaluation
9h - 9h30	Accueil et positionnement des stagiaires Céline DEJOSSO	Echanges sur la précédente session : points faibles ou difficultés, points à revoir Présentation des objectifs du jour, programme Questions, attentes et besoins	Tour de table, Paperboard		
9h30 - 10h30	Animation d'une séance Christelle VERNETTE	Pratique de la séance : est-ce que j'ai faim ou est-ce un manque affectif ?		Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique	Questions / Réponses

10h30-11h00	Les troubles du comportement alimentaire (TCA) Céline DEJOSSO	Fiches théoriques : Les TCA	Tour de table, Paperboard	Présentation interactive des fiches et lecture commentée Tour de table : questions / réponses	Questions / Réponses
11h – 11h15	PAUSE				
11h15-12h15	Les TCA Céline DEJOSSO	Fiches théoriques : Les TCA	Tour de table, Paperboard	Présentation interactive des fiches et lecture commentée Tour de table : questions / réponses	Questions / Réponses
12h15-12h30	Exercice pratique : Dégustation d'un fruit Céline DEJOSSO	Exercice pratique : Dégustation du fruit avec les 5 sens Dégustation du fruit en se connectant à son origine		Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique	Questions/ Réponses
12h30-13h30	PAUSE				
13h30–14h30	Théorie de la sophro substitution Céline DEJOSSO et Christelle VERNETTE	Fiche théorique : La sophro substitution et TL	PaperBoard	Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique Tour de table : questions / réponses	Questions/ Réponses
14h30-15h30	Les troubles digestifs Pratique du Nauli L'anamnèse spécifique Céline DEJOSSO	Fiche théorique : Les troubles digestifs L'anamnèse spécifique	Fiches théoriques et pratiques PaperBoard	Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique Tour de table : questions / réponses	Questions/ Réponses
15h30-15h45	PAUSE				
15h45 – 16h30	Savoir animer la sophro substitution Christelle VERNETTE	Pratique : Sophro Substitution	Co animation par les élèves	Réflexions et échanges avec le groupe suite à la pratique Co animation par les élèves Tour de table : questions / réponses	Questions / Réponses
16H30 – 17h00	Évoluer dans sa pratique et développer de nouvelles compétences Céline DEJOSSO	Étude de cas par petits groupes : - Présentation d'un cas / anamnèse - Identification des éléments de conscience - Construction de séances en appliquant la méthodologie	PaperBoard	Cas cliniques – entraînements en petit groupe	Exercice en groupe sur fiche
17H00-17h30	Clôture et évaluation Céline DEJOSSO et Christelle VERNETTE	Clôture de la formation Résumé interactif des éléments abordés Questions / Réponses des stagiaires	QCM	Tour de table : positionnement final	QCM de sortie de formation
17h30	FIN DE LA JOURNEE DE FORMATION				

