

**Durée :**

1 jour (7 heures)

Public concerné :

Personnel proche des personnes âgées, en situation de handicap ou de fragilité

Prérequis à la formation :

Aucun prérequis

Présentation :

La formation "Fatigue et Nutrition" aide à comprendre, prévenir et savoir gérer la fatigue accumulée par les auxiliaires de vie ou les aides à domicile. Cette formation contribue à améliorer le bien-être en prévenant la fatigue grâce à une alimentation équilibrée.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les causes et les conséquences de la fatigue sur la qualité de vie
- Acquérir les connaissances de bases en nutrition
- Apprendre à organiser des repas sains et équilibrés pour être en forme

Programme**MODULE 1****La Fatigue**

- Les causes
- Les symptômes
- Les conséquences

MODULE 2**Les bases de la nutrition**

- Les principes fondamentaux de l'alimentation
- Les besoins spécifiques individuels
- Les principales carences nutritionnelles

MODULE 3**L'élaboration des repas**

- Composition de menus à bases de nutriments essentiels pour l'énergie
- Astuces pour adapter son alimentation en fonction du niveau de fatigue
- Méthodes d'organisation pour anticiper la préparation des repas





Compétences visées

- Capacités à identifier les signes de fatigue
- Connaissance des principes fondamentaux de l'alimentation
- Facultés à concevoir des repas équilibrés à base de nutriments essentiels contre la fatigue

Moyens pédagogiques et techniques exploités

- Salle de Formation avec vidéoprojecteur
- Support de formation numérique
- Discussions et échanges d'expérience
- Questions / Réponses - Échanges interactifs

Modalité d'accès :

- Formation ouverte à tous
- Accessibles aux personnes en situation de handicap

Délai pour recevoir une formation :

Sous un mois suivant la date de réalisation de l'audit

Type de formation :

Formation sur-mesure
Formation intra en présentiel

Tarif :

1 200 € / jour
jusqu'à 4 personnes

Contact :

Mon école de Formation
06.21.12.64.16
contact@monecoledeformation.fr

Moyens d'encadrement

Encadrement et animation par un formateur professionnel qualifié et expérimenté dans le domaine de la nutrition

Modalités d'évaluation des compétences

- En début de formation : Questionnaire d'évaluation des connaissances et recueil des besoins et attentes de la formation
- Au cours de la formation : études de cas et estimation de l'aisance des personnes formées sur chacune des étapes
- En fin de session : Évaluation sommative par QCM

Suivi de l'action de formation / Mode d'appréciation des résultats

- Recueil de l'avis des participants sur la formation
- Évaluation à chaud en fin de formation sur les objectifs visés par la formation
- Évaluation à froid : suivi à 6 semaines de la formation notamment pour évaluer l'efficacité des conseils reçus