

# **BASES THEORIQUES ET PRATIQUES DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE, DE LA GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS, DE LA PRATIQUE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET/OU SPORTIVES.**

<b>Public :</b>	Pour tous. Approche adaptée aux personnes ayant des emplois du temps chargés et/ou souvent en déplacement.
<b>Prérequis :</b>	Aucun
<b>Durée :</b>	51 heures sous forme de master class, visioconférences et mise en pratique, réparties sur 3 mois. Et accès illimité à l'application 3 axes pendant la formation pour travail personnel.
<b>Objectifs :</b>	<b>A l'issue de la formation, le participant est capable de :</b> Comprendre l'intérêt d'approcher le bien-être et la qualité de vie par les 3 axes simultanément. Acquérir les bases de l'équilibre alimentaire et les mettre en pratique. Décoder son stress et maîtriser des outils simples de gestion du stress et des émotions. Intégrer une activité physique et sportive adaptée à ses objectifs, son rythme de vie et ses contraintes.

## **Programme :**

---

### **Introduction**

- Connaître les complémentarités entre les 3 axes (Equilibre alimentaire / Gestion du stress et des émotions / Activités physiques et sportives)
- Comprendre l'intérêt de l'approche 3 axes en termes d'efficacité durable sur l'équilibre physique, mental et nerveux.

### **L'équilibre alimentaire**

- Equilibrer son alimentation au quotidien
- Avoir une alimentation saine
- Favoriser l'index glycémique de son alimentation
- Comprendre l'équilibre acide-base

### **Gestion du stress et des émotions**

- Décoder son stress et cerner ses émotions
- Comprendre l'intérêt de gérer son stress et ses émotions
- Apprendre et mettre en pratique des outils simples de respiration, de visualisation et de méditation pour gérer son stress et maîtriser ses émotions
- Définir une routine

#### **Activités physiques et sportives**

- Reprendre une activité physique
- Adapter son programme sportif à son emploi du temps
- Apprendre à atteindre ses objectifs d'activités physiques et sportives
- Pratiquer en toute sécurité une activité physique et sportive

#### **Outils :**

Quiz « Evaluer son stress »

Carnet alimentaire : Analyse avec échanges individualisés des pratiques et détermination des pistes d'amélioration

Application sportive : Exemples (programmes) d'exercices physiques individualisés

Application 3 axes : Synthèse des bases théoriques et exercices pratiques

Visioconférences pour transmission et suivi.

#### **Méthode pédagogique :**

Bilan initial nutrition et gestion du stress et des émotions en visioconférence individuelle (1 heure)

Bilan physique initial par questionnaire et restitution en visioconférence.

6 master class en visioconférence de groupe de 1 heure pour maîtriser les bases théoriques des axes alimentation et la transmission des outils de gestion du stress et des émotions

½ heure par mois sur 3 mois en visioconférence individualisée pour l'analyse du carnet alimentaire et la mise en place d'actions

3 master class en visioconférence de groupe de 1 heure pour maîtriser les bases activités physiques et sportives

Accès à l'application 3 axes pendant 6 mois pour travail personnel des apprenants (Bases théoriques 3 axes + exercices de respiration, visualisation et méditation)

#### **Modalités d'inscription :**

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

#### **Modalités d'évaluation :**

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.