

## FORMATION

### “Améliorer l'alimentation des travailleurs itinérants dans le cadre des services d'aides à domicile ”

#### OBJET

CDIET propose des formations dans le domaine de la diététique santé à ses clients. Ces formations sont réalisées à distance, en présentiel ou en formation mixte en fonction des besoins. Elle vise à optimiser son alimentation, gérer le stress et la fatigue en tenant compte des défis liés à ses horaires irréguliers et aux déplacements fréquents.

#### COMPETENCES VISEES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Optimiser son hygiène de vie en fonction de la nature de son travail

PUBLIC CONCERNE		ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES	
Aide à domicile, tout travailleur itinérant en SAD		Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter dès que possible notre référente handicap, Mme BOULIN Clarisse, clarisse.boulin@cdiet.care pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner, vous former ou vous orienter.	
<b>PRE-REQUIS</b> Aucun	<b>EFFECTIFS</b> 12 participant(e)s max		
MODALITES ET DELAIS D'ACCES		DISPOSITIF D'EVALUATION ET SANCTION VISEE	
L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur ou à l'initiative du salarié. Pour vos demandes de formation, contactez-nous par téléphone au 05 32 78 83 40 ou par courriel : formation@cdiet.care. Vous pouvez également remplir le questionnaire de contact <a href="#">ici</a> . Une convention vous sera envoyée 8 semaines avant le démarrage pour confirmer l'entrée en formation.		Avant l'entrée en formation, CDIET recueille les attentes des stagiaires afin de les confronter aux objectifs de la formation.  Tout au long de la formation, des questionnaires formatifs seront proposés pour évaluer la bonne acquisition des compétences par le stagiaire.  A la fin de la journée de formation : feuille d'émargement, évaluation sommative sous forme de QCM final de 10 questions et évaluation de la satisfaction à chaud.  A l'issue de la formation, il vous sera remis une attestation de formation, un support pédagogique ainsi qu'un plan d'action.	
<b>DUREE</b> 1 jour soit 7 heures <b>TARIF</b> 1200€ TTC (Intra) et 300€ / stagiaire / jour (Inter)			
<b>FORMATEUR</b> Diététicienne-nutritionniste			
OBJECTIFS PEDAGOGIQUES		CONTENU	
Adapter son alimentation au travail itinérant Couvrir ses besoins nutritionnels afin d'améliorer sa santé et sa qualité de vie Adopter de nouveaux comportements pour mieux appréhender sa pratique professionnelle		<ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier les problématiques liées aux horaires décalées</li><li>- Organiser ses repas sur une journée en fonction des contraintes de terrain</li><li>- Lister les aliments facilement transportables</li><li>- Optimiser ses prises alimentaires pour limiter les grignotages</li><li>- Recenser les conduites à tenir dans le cadre d'un travail physique</li><li>- Citer les astuces pour optimiser la gestion du stress</li><li>- Citer les astuces pour optimiser la gestion de la fatigue</li><li>- Réaliser une série d'étirements adaptés aux contraintes de terrain</li></ul>	
MODALITES PEDAGOGIQUES		METHODES PEDAGOGIQUES	
La formation est délivrée à distance, en présentiel ou en formation mixte en fonction des besoins. Si elle est à lieu en présentiel, elle se déroulera dans les locaux de l'établissement demandeur.		Travail en groupes Réflexion collaborative / tables rondes Analyse de cas pratiques Exposé directif et participatif	
MOYENS PEDAGOGIQUES et TECHNIQUES			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Paperboard</li><li>- Diaporama, Powerpoint</li><li>- Planches synthèses</li><li>- Mindmap</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Brainstorming</li><li>- Puzzle</li><li>- Films</li><li>- Matériel de démonstration</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quiz (Kahoot/ vote coloré/ questionnaire papier ou Google Form)</li><li>- Question ouverte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Etude de cas</li><li>- Jeux de rôles</li><li>- Mise en situation</li><li>- Dégustation</li></ul>