

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.	
PRE-REQUIS	EFFECTIFS	DISPOSITIF D’EVALUATION ET SANCTION VISEE	
Aucun	12 participant(e)s max	<p>Avant l’entrée en formation, CDIET recueille les attentes des stagiaires afin de les confronter aux objectifs de la formation.</p> <p>Tout au long de la formation, des questionnaires formatifs seront proposés pour évaluer la bonne acquisition des compétences par le stagiaire.</p> <p>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.</p> <p>A l’issue de la formation, il vous sera remis une attestation de formation, un support pédagogique ainsi qu’un plan d’action.</p>	
MODALITES ET DELAIS D’ACCES		FORMATEUR	
<p>L’accès à nos formations peut être initié par l’employeur ou à l’initiative du salarié.</p> <p>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 ici. Une convention vous sera envoyée 8 semaines avant le démarrage pour confirmer l’entrée en formation.</p>		Diététicienne-nutritionniste	
DUREE		OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	
1 jour soit 7 heures		<p>Adapter son alimentation au travail itinérant</p> <p>Couvrir ses besoins nutritionnels afin d’améliorer sa santé et sa qualité de vie</p> <p>Adopter de nouveaux comportements pour mieux appréhender sa pratique professionnelle</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les problématiques liées aux horaires décalées - Organiser ses repas sur une journée en fonction des contraintes de terrain - Lister les aliments facilement transportables - Optimiser ses prises alimentaires pour limiter les grignotages - Recenser les conduites à tenir dans le cadre d’un travail physique - Citer les astuces pour optimiser la gestion du stress - Citer les astuces pour optimiser la gestion de la fatigue - Réaliser une série d’étirements adaptés aux contraintes de terrain 	
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.		<p>Travail en groupes</p> <p>Réflexion collaborative / tables rondes</p> <p>Analyse de cas pratiques</p> <p>Exposé directif et participatif</p>	
MOYENS PEDAGOGIQUES et TECHNIQUES			
<ul style="list-style-type: none"> - Paperboard - Diaporama, Powerpoint - Planches synthèses - Mindmap 	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming - Puzzle - Films - Matériel de démonstration 	<ul style="list-style-type: none"> - Quiz (Kahoot/ vote coloré/ questionnaire papier ou Google Form) - Question ouverte 	<ul style="list-style-type: none"> - Etude de cas - Jeux de rôles - <i>Mise en situation</i> - Dégustation