

SAINE GESTION DE VIE

Description de l'atelier de travail :

Acquérir les connaissances et le support nécessaire pour avoir de meilleures habitudes de vie afin d'améliorer son santé et son équilibre de vie.

Présentation des objectifs

- Permettre un temps d'arrêt afin de prendre conscience de ses habitudes de vie.
- Faire des liens entre ses habitudes de vie, ses comportements et ses émotions.
- Comprendre les raisons qui amènent un rythme de vie déséquilibré.
- Trouver des moyens appropriés pour être à l'aise dans sa gestion de temps en adoptant de saines habitudes de vie.
- Se donner un objectif de changement d'habitude de vie réaliste et réalisable.

Le contenu

- Évaluer sa gestion de comportement alimentaire
- Faire un journal alimentaire
- Déterminer son objectif de démarche
- Apprendre à changer ses habitudes alimentaires
- Découvrir les types de mangeurs
- dépister les raisons de manger autre que la faim physique
- Aborder la notion de besoins
- Reconnaître l'influence de l'entourage sur nos comportements alimentaires et sa confiance en soi
- Redéfinir son image corporelle
- Trouver sa motivation
- Réfléchir sur ses valeurs

Les avantages pour vous suite à cette formation

- Reconnaître ses limites
- Gérer mieux sa santé, sa vie personnelle et professionnelle
- Savoir définir sa propre définition de saine gestion de vie
- Avoir une vie plus équilibrée

Mise en action

Exposés théoriques, exercices pratiques, mises en situation, échanges. 0.5 Jour, 150\$

La clientèle visée

Ouvert à tous.