

## Gestion des comportements alimentaires

### Description de l'atelier de travail

Atelier de cheminement personnel sur la problématique du comportement alimentaire. Cet atelier se veut à la fois éducatif, réflexif et évolutif.

### Présentation des objectifs

- Fournir un temps d'arrêt afin de prendre conscience de son comportement alimentaire.
- Établir des liens entre le geste de manger, ses habitudes de vie et ses émotions.
- Comprendre les raisons qui amènent un comportement alimentaire déséquilibré.
- Trouver des moyens appropriés pour être à l'aise dans son corps tout en adoptant des comportements alimentaires sains.
- Se donner un objectif de changement de comportement alimentaire réaliste et réalisable.

### Le contenu

- Évaluer sa gestion de comportement alimentaire
- Tenir un journal alimentaire
- Déterminer son objectif de démarche
- Apprendre à changer ses habitudes alimentaires
- Découvrir les types de mangeurs
- Identifier les raisons de manger autres 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, à la suite de cette formation

- Posséder une meilleure estime de soi
- Gérer mieux sa santé
- En finir avec l'obsession du poids
- Atteindre un poids santé

### Méthodologie

Exposés théoriques, exercices pratiques, mises en situation et échanges

### Durée

Une journée

### La clientèle visée

Toute personne intéressée ou concernée par ce sujet