

## Sophrologie & Gestion du Poids et Troubles Alimentaires

Cette formation destinée aux sophrologues ainsi qu'aux personnels de santé, du social et de la relation d'aide vise à maîtriser des techniques sophrologiques de base afin de mettre en œuvre des séances de sophrologie adaptées aux besoins spécifiques des personnes souhaitant gérer leurs poids ou ayant des troubles de l'alimentation.



450,00 € Net de taxe



21 heures



En classes virtuelles



Certificat de fin de formation

### Objectifs

Connaître les fondements de la nutrition,  
Comprendre l'impact des émotions sur l'alimentation,  
Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques à la gestion du poids et aux troubles du comportement alimentaire ;  
Adapter sa pratique en fonction des problématiques rencontrées.

### Public concerné et prérequis

Avoir suivi ou être en cours de formation de sophrologue  
Être un professionnel du secteur

### Moyens pédagogiques et matériels

Lectures de documents  
Mises en situation et jeux de rôle  
Études de cas  
Réflexions de groupe  
Support de cours électronique

### Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ;  
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire  
Exercices pratiques et mises en situation tout au long de la formation  
QCM final permet d'évaluer les connaissances des participants  
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

### Taux de satisfaction

Nouveauté 2025

### Taux de réussite

Nouveauté 2025

### Type d'Intervenant

Professionnel de la diététique

### Effectif maximal

12 stagiaires

### Délais d'accès à la formation

1 session tous les 3-4 mois

### Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Possibilités d'adaptations de la formation pour les personnes en situation de handicap  
Référente handicap : Julie Collet-Beillon  
04.76.22.80.43

### Matériel à prévoir

Bonne connexion internet  
Caméra, casque et microphone  
Pièce au calme pour respecter la confidentialité

### Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

## Débouchés et + métier

Animer des séances de sophrologie adaptées aux personnes voulant gérer leurs poids ou souffrant de troubles du comportement alimentaire de manière individuelle et en groupe

## Programme

---

### A. Fondements de la nutrition et techniques sophrologiques de base

1. Introduction
2. Distinction entre les bons et les mauvais sucres
3. Compréhension de l'indice de masse corporelle (IMC)
4. Importance de l'activité physique
5. Techniques sophrologiques

### B. Sophrologie et gestion des émotions liées à l'alimentation

1. Etude approfondie des liens entre stress, émotions et comportements alimentaires
2. Exploration des faux besoins
3. Distinction entre "le poids idéal" et "le poids de forme"
4. Techniques sophrologiques

### C. Stratégies d'intégration et plan d'action personnalisés

1. Création de programme sophrologique personnalisé
2. Activité physique et habitudes de vie
3. Evaluation et accompagnement personnalisé