Livret personnel de compétences

Formation Nutrition, équilibre alimentaire et hygiène de vie

Ce livret personnel de compétences a pour objectif de permettre au stagiaire de suivre sa progression tout au long de la formation.
Il permet au stagiaire de se positionner par rapport aux compétences attendues à la fin de la formation.
Ce positionnement est personnel et s'enrichit au fil des apports et échanges avec le formateur.
Ce livret sera rempli tout au long de la formation par le stagiaire.
Les tableaux de compétences seront également remplis en parallèle par le formateur puisqu'ils serviront à établir un diagnostic final sur les connaissances acquises au cours de la formation.

Objet du référentiel pédagogique

Ce référentiel pédagogique présente l'ensemble des compétences évaluées dans les domaines et sous-domaines de la formation.
Il précise les compétences techniques attendues à la fin de la formation.

Résumé

Cette formation permet d'approfondir les connaissances en nutrition et en hygiène de vie dans une approche globale inspirée des principes de la naturopathie. Elle aborde les habitudes alimentaires, l'activité physique, la gestion du stress et les principaux facteurs qui influencent l'équilibre quotidien. L'objectif est de mieux comprendre les besoins individuels, d'identifier les habitudes susceptibles d'être améliorées et d'intégrer des conseils adaptés aux séances de naturopathie et de réflexologie.

Objectif de la formation

Domaine	A	ECA	NA	Remarque
Comprendre les principes fondamentaux de l'équilibre alimentaire et les besoins nutritionnels selon les profils et les modes de vie.				
Identifier les liens entre alimentation, activité physique, sommeil, stress et équilibre global de la personne.				
Analyser les habitudes de vie afin de repérer les facteurs pouvant influencer le bien-être et définir des pistes d'amélioration adaptées.				
Construire des recommandations générales et personnalisées en matière de nutrition et d'hygiène de vie				

A = Acquis
ECA = En cours d’acquisition
NA = Non acquis

Contenu de la formation

Domaine	A	ECA	NA	Remarque
Module 1 - Les fondamentaux de la nutrition et de l'équilibre alimentaire				
Module 2 - L'approche globale de l'hygiène de vie en naturopathie				
Module 3 - Nutrition, activité physique et besoins individuels				
Module 4 - Analyse des habitudes de vie et accompagnement personnalisé				

A = Acquis
ECA = En cours d’acquisition
NA = Non acquis