



Formation
Restaurer la confiance par les mets et les mots
27, 28, 29 septembre et 12 décembre 2023

Contexte

Le CoDES 84 est engagé depuis 2003 dans ce programme de formation et d'accompagnement auprès de professionnels ou bénévoles au contact de populations précaires et en situation de vulnérabilité alimentaire.

Il a été initié suite à une enquête menée par l'INPES au début des années 2000.

Ce programme reçoit le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Paca et du Conseil Départemental de Vaucluse.

Objectifs pédagogiques

Compétences visées

A l'issue de la formation les participants et participantes seront en mesure de :

- Connaître les recommandations nutritionnelles du PNNS 4
- Répondre aux questions des bénéficiaires pour des choix alimentaires favorables à leur santé
- Identifier les différentes compétences psychosociales
- Intégrer les compétences psychosociales dans leur posture professionnelle
- Utiliser des outils éducatifs en matière de nutrition et de compétences psychosociales.
- Comprendre dans la globalité les différentes étapes de la méthodologie de projet

Objectifs d'apprentissage

- Renforcer les connaissances des professionnels/bénévoles sur les fondements théoriques de l'équilibre alimentaire

- Introduire la place des compétences psychosociales comme levier pour faire des choix favorables à sa santé nutritionnelle (dont la gestion des émotions et du stress, la pensée critique, la prise de décisions ...).
- Renforcer la posture éducative des professionnels et bénévoles en vue de permettre à leur public de faire des choix éclairés.
- Soutenir et accompagner à la réflexion ou la mise en place d'action d'éducation nutritionnelles en fonction des besoins de leur public.

Contenu

- Apports de connaissances sur l'éducation nutritionnelle, les compétences psychosociales.
- Mise en situation et expérimentation d'outils d'éducation nutritionnelle et de renforcement des compétences psycho-sociales.
- Echanges de pratiques des stagiaires : retours sur l'expérimentation d'un outil ou d'un atelier d'éducation nutritionnelle.

Méthodes

- Démarche pédagogique participative et interactive
- Contenu pédagogique didactique avec supports visuels et audios
- Mise en situation
- Travail en groupe
- Restitution et échanges en plénière

Modalités d'évaluation

Quiz, questionnaires en ligne, mises en situation et expérimentation

- **Un recueil de vos attentes et besoins** vous est proposé au moment de votre inscription, pour adapter si besoin nos objectifs pédagogiques
- **Deux questionnaires d'évaluation** vous seront proposés en début et en fin de formation
- **Une évaluation** des acquis vous sera adressée 3 mois après la formation

Après la formation, les participantes et participants recevront

- **Une attestation de présence**
- **Un dossier du participant**
- **Une attestation de formation**

Les questionnaires d'évaluation seront accessibles par un lien **Digiforma** qui vous sera adressé par mail.

Contenu pédagogique

Le programme est composé de 2 axes indissociables :

- **Axe 1 : Formation de 4 jours**

Journée 1 :

Travail sur la relation d'aide : échanges sur les représentations du rôle d'accompagnant dans la relation auprès du bénéficiaire, réflexion sur la posture à avoir en tant qu'encadrant.

Réflexion sur les déterminants des choix alimentaires et sur le changement de comportement

L'équilibre alimentaire : groupe d'aliments, recommandations PNNS

Alimentation et précarité : spécificité du public, alimentation et petit budget

Introduction aux CPS

Partage d'outils et expérimentation tout au long de la journée

Journée 2 :

Présentation et explications des compétences psycho-sociales (gestion des émotions et du stress, pensée critique, prise de décision ...)

Exercices pratiques sur les CPS en lien avec l'alimentation :

Travail et réflexion individuelle autour de ses propres CPS

Travail et réflexion commune autour des activités à mettre en place auprès de vos publics

Partage d'outils et expérimentation tout au long de la journée

Journée 3 :

Les différentes étapes de la méthodologie de projet

Elaboration d'un carnet de bord de l'action envisagée dans votre structure

Evaluation de l'action : définition des critères et des indicateurs

Evaluation des 3 premières journées de formation

Journée 4 :

Etudes de cas ou de situations professionnelles, en lien avec la thématique « alimentation et petit budget », proposées par les stagiaires

Réflexions individuelles sur ses pratiques professionnelles

Exploration collective de perspectives pour co-construire des connaissances liées aux situations explorées

Eclairages conceptuels et/ou méthodologiques selon les besoins des stagiaires

- **Axe 2** : De 1 à 3 rencontres (individuelles et/ou collectives) sur site pour un accompagnement méthodologique des projets mis en place à l'issue de la formation.

• **De manière collective** :

- Par un ou plusieurs temps d'échanges de pratiques et/ou de bilan entre personnels de différentes structures : proposition d'organisation de temps de rencontre d'échanges de pratiques d'animation, d'échanges d'outils, ... entre les structures volontaires

• **De manière individuelle** : selon les besoins des structures, ces accompagnements pourront porter sur :

- La méthodologie de projet : réalisation d'un état des lieux, d'un relevé de besoins des bénéficiaires, formulation d'objectifs, recherche de moyens...
Et /ou
- La mise en place d'ateliers pratiques auprès des bénéficiaires de l'aide alimentaire : construction d'un déroulé d'animation, choix d'outils, choix de techniques d'animation, co-animation au besoin...

CRITERES D'EVALUATION DES ACQUISITIONS DES STAGIAIRES

CRITERES	INDICATEURS
CONNAISSANCES	
A la fin de la formation le/la stagiaire peut	Définir les recommandations nutritionnelles du PNNS 4
	Identifier les déterminants alimentaires
	Définir les CPS
	Identifier des CPS
	Enumérer des techniques et des outils pédagogiques favorisant le développement des CPS
	Définir les étapes de la méthodologie de projet

INTEGRATION DES OUTILS D'EDUCATION NUTRITIONNELLE ET DE DEVELOPPEMENT DES CPS DANS LA PRATIQUE	
A la fin de la formation le/la stagiaire peut	Réutiliser auprès de ses publics des outils d'éducation nutritionnelle et/ou de développement des CPS vus en formation Se questionner sur sa posture éducative dans sa pratique professionnelle Illustrer la manière dont il/elle va intégrer les CPS dans son projet de promotion de la santé
SENTIMENT DE COMPETENCE ACQUISE	
A la fin de la formation le/la stagiaire se sent à l'aise pour	Utiliser des outils éducatifs en matière de nutrition et de compétences psycho-sociales Ecrire une action/atelier d'éducation nutritionnelle en s'adossant à la méthodologie de projet Animer une action/atelier d'éducation nutritionnelle et/ou de développement des CPS Travailler sur les CPS avec son public

Modalités administratives

Public Professionnels ou bénévoles du secteur social, de la santé ou de l'éducation travaillant avec des personnes en situation de précarité.

De 6 à 12 professionnels ou bénévoles issus de 6 à 8 structures différentes.

Accessibilité Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous signaler en amont de la formation toute information nécessaire à une adaptation des contenus pédagogiques et/ou de l'accessibilité matérielle.

Pour toute question ou demande, vous pouvez contacter Emma LOPEZ RAMIREZ, référente handicap du CoDES 84 : emma.lopez-ramirez@codes84.fr

Prérequis

- Cette formation est destinée aux personnes non initiées aux CPS.
- En amont et/ou à l'issue de la formation les participant.es s'engagent à initier dans leur structure une action en lien avec la formation.

Durée 28 heures soit 3 journées consécutives et 1 journée à distance, de 9h à 17h.

Modalités de déroulement : 1 heure de pause pour le déjeuner de midi - possibilité d'apporter son repas sur place ou à l'extérieur (boulangerie, restaurants, restauration rapide). Sur place, vous trouverez frigo, lave-vaisselle et micro-ondes.

Lieu de la formation (sous réserve) CoDES de Vaucluse, 57 avenue Pierre Sépard 84000 Avignon

Tarif Les frais de formation sont gratuits.

La formation est financée par l'Agence Régionale de santé PACA.

Le CoDES est enregistré organisme de formation sous numéro 938 402 77 684, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat (Article L.6352-12 du Code du Travail).

L'hébergement et la restauration reste à la charge des stagiaires.

Inscription L'inscription se fait en ligne. Vous recevrez une confirmation sous 7 jours ainsi qu'une convocation par mail 15 jours avant le début de la formation.

Les inscriptions aux formations sont clôturées 7 jours avant leur début. Au-delà de ce délai, ou pour toute demande d'information complémentaire, merci de contacter l'accueil du CoDES au **04.90.81.02.41** ou par mail accueil@codes84.fr

Les formatrices

Mathilde Bellay – Ingénieure du vivant et de l'environnement, spécialisée en nutrition, DU développer les compétences psychosociales

Chargée de projet au CoDES 84

Léa Di Lorenzo – Diététicienne

Chargée de projet au CoDES 84

Aurore Lamouroux - Docteure en psychologie

Chargées de projet au CoDES 84

Responsable du pôle Recherche, Innovation et Développement