

## Coaching client, bases de la nutrition et activités physiques

### A. Objectifs de formation

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de :

- *Accompagner efficacement et d'encourager son client dans ses choix de changement de vie (perte de poids, arrêt du tabac...) en se préservant soi-même (en tant que praticien)*
- *Préparer le premier rendez-vous avec un client et organiser un suivi de qualité*
- *Présenter les bases de l'alimentation : groupes d'aliments, fonctions dans l'organisme, sources...*
- *Sélectionner un aliment selon son apport afin d'avoir un équilibre alimentaire*
- *Présenter les bases de l'activité physique : façon de fonctionner, exemples d'exercices (propres à des phénotypes)*

### B. Public visé et prérequis

- **Public visé** : *Praticiens de toutes entreprises liées au bien-être et particulièrement perte de poids et arrêt du tabac*
- **Prérequis** : *aucun prérequis*

### C. Objectifs pédagogiques et contenu de formation

- *Se projeter en tant que Coach :*
  - *« Etre coach » : compétences et connaissances attendues*
  - *Etre et faire*
  - *Courbes de l'apprentissage*
  - *Mise en situation*
- *Préparer le premier rendez-vous client :*
  - *Se synchroniser puis guider l'autre*
  - *Négociation du contrat client/coach*
  - *Reformulation du contrat*
  - *Signature du contrat*
- *Organiser un suivi de qualité avec ses clients*
  - *Faire un bilan de mi-parcours*
  - *Analyser les résultats de ce bilan*
  - *Élaborer une feuille de route pour atteindre les objectifs avec les réajustements nécessaires*
  - *Mise en situation*
- *Présenter les bases de l'alimentation :*
  - *Les différents groupes d'aliments*
  - *Leurs rôles dans l'organisme*
  - *Où trouver ces aliments ?*
  - *L'équilibre alimentaire dans chaque assiette et sur la semaine*
  - *Lecture d'étiquettes et choix alimentaires*
  - *Mise en situation*

- *Les bases de l'activité physique :*
  - *Le métabolisme de base et l'incidence de l'activité physique sur celui-ci*
  - *Quel sport pour quel résultat ?*
  - *A quelle fréquence et à quelle intensité ?*
  - *Choix de l'activité physique en fonction du client, de ses capacités et de ses préférences*
  - *-Idées reçues (Vrai / Faux)*

## **D. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre**

### **Moyens pédagogiques :**

- Interactifs, avec mises en commun des expériences,
- Apports théoriques et exemples concrets

### **Moyens techniques :**

- Diffusion du powerpoint avec partage

**Moyens d'encadrement :** : Brigitte Sold en activité dans le coaching sportif et professeur de Pilate pour la partie Coaching.

Pauline L. diététicienne certifiée en activité, s'occupe de la partie Nutrition.

### **Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats**

- **Suivi de l'exécution :** *Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle par email.*
- **Appréciation des résultats :** *Questionnaire de satisfaction et attestation de formation individuelle par email.*

### **Organisation et fonctionnement de la formation**

- **Durée totale de la formation :** *2 x 1/2 journée – 8 heures*
- **Horaires :** *9h00 à 13h ou 9h à 13h et 14h à 18h*
- **Rythme :** *2 matinées consécutives ou 1 journée*
- **Mode d'organisation pédagogique :** *visioconférence*
- **Lieu de formation :** *formation en ligne*

### **Modalités d'évaluation :**

- Cette formation ne donne pas lieu à une évaluation formalisée.
- Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction du client est remis en fin de stage par email.

**Tarif :** 250 € TTC