

## Exemple pratique «Journée de réflexion»

L'exemple pratique « Journée de réflexion» nous montre le déroulement d'une journée de réflexion organisée pour les collaborateurs.

Nombre de participants : cours adapté pour un groupe de 20 à 40 personnes

Nombre d'organiseurs : 2-3 personnes (diététicien-ne, physiothérapeute, ergothérapeute et maître de sport)

Durée à prévoir : 3,5 heures

13:30 – 14:00	Accueil Introduction commune
<b>Groupe 1</b> 14:00 – 14:50	Atelier 1 : trucs et astuces pour la détente Utiliser les outils thérapeutiques sur soi-même
<b>Groupe 2</b> 14:00 – 14:50	Atelier 2 : faut-il manger avec sa tête ? Impressions sensorielles et informations alimentaires à utiliser chez soi
14:50 – 15:00	PAUSE
15:00 – 15:50	Changement de groupes
15:50 – 16:00	PAUSE
16:00 – 16:30	Préparation commune d'amuse-bouches
16:30 – 17:00	Apéro commun, dégustation des amuse-bouches



**Variante :** le déroulement dépend du nombre de participants. Si le nombre est plus important, il est possible de proposer différents ateliers pouvant être organisés en deux cycles.