

Programme de formation¹

But de la session de sensibilisation

Le but de cette session de sensibilisation est d'intéresser les différents intervenants à agir sur les environnements afin de les rendre favorables aux saines habitudes de vie.

Le contenu de la session inclut :

- Les connaissances reliées aux saines habitudes de vie
- Des exemples « terrain »
- Les leviers et les obstacles potentiels rencontrés en cours d'intervention
- Des pistes de mise en action

La session de sensibilisation est adaptable selon :

- Le temps disponible (6 heures, 3 heures, 1 heure 30 minutes, 30 minutes)
- La mixité du groupe (participants de différents secteurs ou non)
- Le nombre de participants
- Les attentes spécifiques du groupe

La session inclut :

- Présentations courtes et simples
- Vidéos
- Jeux et activités créatives
- Activités de réflexion
- Activités de groupe et individuelles
- Études de cas

Objectifs d'apprentissage

Les objectifs d'apprentissage sont formulés à trois niveaux. À la fin de la session de sensibilisation, les participants seront en mesure de :

Connaissances	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaître les raisons de s'intéresser aux saines habitudes de vie dans le contexte des problèmes d'obésité et de santé au Québec et ailleurs• Définir ce que sont les environnements favorables et établir l'importance d'agir sur les environnements aussi bien que sur les individus• Reconnaître les quatre environnements et l'impact de ceux-ci• Identifier des facteurs de réussite en matière d'intervention sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie (EFSHV)• Créer une vision d'un milieu où les environnements sont favorables aux saines habitudes de vie pour un jeune, un citoyen, un enfant en milieu de garde, etc.
Application	<ul style="list-style-type: none">• Identifier et prioriser des améliorations à apporter dans un milieu de vie donné situé dans un milieu urbain ou rural• Reconnaître des obstacles aux interventions sur les EFSHV et des leviers qui facilitent la mise en œuvre des interventions• Identifier des pistes de mises en action en fonction des améliorations souhaitées
Engagement	<ul style="list-style-type: none">• S'engager à poser des gestes concrets, simples et à court terme reliés à leur vie personnelle ou professionnelle

¹ Extraits de « Sensibilisation aux environnements favorables aux saines habitudes de vie - Guide du formateur », pp 3-4, Comité québécois de formation sur les saines habitudes de vie, 2012