

Les bases

Guide du module



Sheryl-Anne Surprenant

Académie internationale des professionnelles
de l'alimentation vivante | www.aipav.org

Programme *Formatrice en alimentation vivante* — Module 2: *Les bases*

Publié au Canada en 2014 par l'AIPAV | *Crusine Santé*.

Tous droits réservés © Sheryl-Anne Surprenant 2014.

Sheryl-Anne Surprenant affirme son droit d'être reconnue en tant qu'auteure du présent ouvrage, sous la *Loi des droits d'auteurs*. Le contenu du présent ouvrage est sujet aux règlements et aux lois sur les droits d'auteur. Le présent ouvrage ne peut pas être reproduit en partie ou en totalité, traduit, publié, transmis (mécaniquement, manuellement, électroniquement ou autrement), photocopié, numérisé, enregistré ou stocké sur un système de distribution quelconque, sans l'autorisation préalable explicite et écrite de l'auteure.

Avertissement

L'auteure est exonérée par la présente, de toute responsabilité pour quelque tort, perte ou risque, personnel, professionnel ou autre, qui pourrait résulter de l'utilisation ou de la mise en pratique du matériel contenu dans la présente publication. Les recommandations et les techniques contenues dans présent document ne doivent en aucun cas être prises pour un avis financier ou médical. En cas de doute, veuillez s'il-vous-plaît consulter un professionnel de compétent avant de les mettre en application.

Table des matières

Vos connaissances en alimentation vivante.....	5
Savoir faire en alimentation vivante	7
Cheminement en alimentation vivante.....	9
Recettes en alimentation vivante.....	12
Trucs et astuces en alimentation vivante	13
Facteurs de réussite.....	17
Ce qui fait qu'un atelier cru est moins réussi.....	18
Planifier votre succès.....	19

MODULE 2: Les bases

Résumé: Quel est l'ingrédient principal d'un excellent atelier cru? Comment constituer des bases solides à votre atelier cru, en faisant l'inventaire de vos compétences crues (ce qui inclut, mais n'est pas limité à, vos connaissances, votre savoir-faire, votre cheminement, et bien plus!)? Ce qui rend l'expérience de votre atelier agréable pour vos participants, et ce qui en rend la présentation professionnelle. Les principaux facteurs d'échec des ateliers en alimentation vivante. Ce module inclut une section fort pertinente sur les aspects plus pointus (lois et réglementations) à vérifier avant de vous lancer dans la planification de votre atelier cru.

Vos connaissances en alimentation vivante

Cours, ateliers et conférences:

Mon expérience:

Recettes en alimentation vivante

Titre: _____

Ingrédients:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mode de préparation:

Notes:

Facteurs de réussite

1. Une expérience agréable

- Un accueil chaleureux de chacun des participants.
- La salle:
 - confort;
 - décor agréable;
 - table de présentation intéressante, propre et organisée;
 - ergonomie.

2. Une présentation agréable

- Une introduction captivante.
- Des détails techniques offerts au bon moment.
- Des dégustations:
 - offrir des échantillons de *tout* ce que vous préparez;
 - attirer l'attention sur la liste des ingrédients de chaque préparation.
- Une gestion du temps impeccable.
- Le bon contenu:
 - offrir tout ce qui est publicisé;
 - en donner un peu plus.
- Des opportunités de rencontre.
- Quitter avec un cadeau.
- Offrir la possibilité d'acheter de l'équipement ou des ingrédients.

Ce qui fait qu'un atelier cru est moins réussi

1. Un endroit mal choisi, mal organisé ou mal conçu

- Pas suffisamment de salles de bain.
- Sièges inconfortables.
- Température de la pièce mal contrôlée.

2. Négliger de petits détails qui font toute la différence

- Pas de documentation donnée aux participants.
- Pas de papier ni de stylo.
- Mauvaise communication avec un fournisseur.
- Ne pas avoir pris soin de vérifier les pré-requis légaux.
- Ne pas agir avec éco-conscience.

3. Manipulation de la nourriture et propreté

- Le manque d'hygiène.
- Les participants n'aiment pas la nourriture que vous leur offrez.
- Les participants partent affamés.

4. L'interaction avec l'auditoire

- Le contact.
- Ne pas prévoir de temps pour poser des questions.
- Laisser les participants partir sans avoir adressé les problèmes principaux qu'ils rencontrent.
- Gestion du groupe:
 - un ou des participant(s) dérangeant(s);
 - contrôle général de l'auditoire;
 - enfants bruyants.
- Manquer de coeur, d'âme ou de personnalité.
- Prendre votre atelier cru pour une session de marketing.

5. Sentiments plus généraux d'insatisfaction

- Partir de l'atelier déçu.
- Que les participants pensent que l'atelier a été une perte de leur temps, de leur énergie ou de leur argent.

Planifier votre succès

Avez-vous effectué une planification d'affaires pour l'année en cours? Êtes-vous activement occupée à la mettre en application, ou si vous en êtes encore au «stade cérébral»? Si jamais vous n'avez pas effectué de planification pour l'année en cours, il n'est jamais trop tard pour commencer!

Avant de commencer, j'aimerais que vous réfléchissiez quelques instants à ce qui fait que vous n'avez pas fait cette planification jusqu'à maintenant. Méditer sur votre réticence peut vous offrir des perspectives inédites qui vous aideront à vraiment effectuer un bond quantique vers le succès, au lieu de toujours «miser petit».

J'ai remarqué que mes clients se retiennent d'avancer pour deux grandes raisons: le manque de connaissances (réel ou imaginaire), et les blocages de nature plus intérieure (le plus fréquemment, d'ordre émotionnel ou mental).

Si vous pensez manquer de compétences, la solution consiste à vous engager fermement à les acquérir. Agissez en ce sens *dès maintenant!*

Si ce qui vous empêche de progresser est d'une autre nature, les questions qui suivent devraient débloquer ces croyances limitantes.

Question 1: À qui j'ai peur de faire de la peine?

Drôle de question, n'est-ce pas? Mais en fait, ce n'est pas si fou. Les gens craignent souvent que le fait d'être prospère, d'avoir du succès, ait un effet délétère sur leurs relations familiales, avec leurs amis ou même avec leurs collègues de travail. Cette crainte est souvent très subconsciente. Nous savons tous que ce genre de pensées limite notre champ d'action, nos résultats, et donc, notre réalité.

Souvenez-vous que lorsque vous brillez de mille feux, vous éclairez tout le monde autour de vous et que votre famille, vos amis, vos collègues de travail peuvent tous bénéficier de votre succès. Vous pourrez avoir un impact positif sur la vie d'un plus grand nombre de personnes en vous servant généreusement de votre génie unique.

Question 2: Est-ce que j'ai peur de perdre le contrôle de mon entreprise?

Nous l'aimons, notre bébé-entreprise, n'est-ce pas? Mais, est-ce positif de vouloir tout contrôler ce qui se passe à l'interne? Souvent, dans la tête des entrepreneures, grandir rime avec perte de contrôle. Grandir votre entreprise peut même faire naître en vous des sentiments de panique à la pensée de devoir tout superviser ce qui s'y passe.

C'est difficile de déléguer pour certaines. Mais, comme lorsque votre enfant est rendu à l'âge adulte, il vous faut lâcher le morceau. Autrement, vous atrophiez la croissance de votre entreprise.

Question 3: Est-ce que j'ai peur de devenir trop gros?

Nous avons tous des idées préconçues de ce que signifie la prospérité. Certaines de ces idées sont positives, d'autres, le sont moins. Tout le monde veut être plus riche, mais en même temps, c'est terrifiant.

Est-ce que votre prospérité vous changera? Qu'est-ce qui changera dans votre vie personnelle, votre vie de famille, votre vie au travail, si vous croissez votre entreprise à son plein potentiel? Songez aux réponses à ces questions et puisez-y l'inspiration pour vous lancer « en grande » dans l'année qui vient.
