



Sendoa
NDA 73 31 07 555 31

FICHE PÉDAGOGIQUE

INITIATION À L'ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE (MINDFUL EATING)

INSCRIPTION

L'inscription à la formation nécessite une inscription sur la plateforme SENDOA formation <https://sendoa-formation.fr>.

DATES

26 mars 2022 : journée en télé-présence
Début e-learning le 19 mars 2022

DATE LIMITE D'INSCRIPTION (remise du dossier complet sur la plateforme SENDOA formation et règlement) 18 février 2021

DURÉE

Durée : 1 jour + 3h30 de e-learning = 10h30
Horaires : 9h00 – 17h00

FORMATEUR



Duncan BENVENISTE

Diététicien-Nutritionniste
Ingénieur pédagogique en santé
Instructeur Mindful Eating
Thérapeute ACT

- Master Santé Publique spécialité « Éducation thérapeutique et éducations en santé ». (PARIS XIII)
- D.U « Méditation, Relation de Soins et Gestion du Stress » (PARIS VI)
- D.U « Education Thérapeutique du Patient » (PARIS VI)
- D.I.U « Acteur Relais dans la prise en charge de l'Obésité, du Diabète et des Maladies Cardiovasculaires » (PARIS XIII)
- Formation à l'instruction du protocole MBCT : « Mindfulness Based Cognitive Therapy ». MBCT Formation
- Formation à l'enseignement du Mindful Eating par le Dr Jan Chosen Bays et Char Wilkins
- Formations continues en méditation de Pleine Conscience (ateliers, enseignements, retraites silencieuses)
- Formation à l'ACT

LIEU

En Télé-présence

PRÉSENTATION

Nos modes de vie actuels qui peuvent être stressants, isolants, anxiogènes... nous amènent parfois à avoir de mauvaises habitudes alimentaires : « Je n'ai que cinq minutes pour déjeuner » « Je mange quand je n'ai pas faim » « Je mange quand je suis triste, fatigué, angoissé, quand je m'ennuie, parce que je suis seul... ». Au-delà de la quantité et la qualité de l'alimentation, il y a la façon de manger.

Nous allons voir, via du contenu théorique et des exercices pratiques, que l'alimentation en pleine conscience (mindful eating) peut être un outil précieux et efficace dans l'accompagnement nutritionnel de patients en souffrance dans leur alimentation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Expérimenter différentes techniques de PC alimentaire → Réflexion sur la transférabilité professionnelle et personnelle de ces techniques
- Sensibilisation au guidage de pratique de *Mindful Eating*
- Sensibilisation à l'importance du développement des compétences relationnelles (présence thérapeutique)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

La pédagogie proposée se base sur les méthodes actives. Où le formateur et le stagiaire sont dans une relation de co-création, à égalité dans l'acquisition du savoir et des compétences. Celle-ci est auto centrée sur le besoin des participant(e)s ainsi que du groupe et non directive. Celle-ci met en exergue l'expérience partagée des participant(e)s, via des situations de travail en : petit et grand groupe, des cas pratiques, jeux de rôles et mise en situation.

Le logiciel **Zoom** permet tout à fait de proposer une interactivité entre les différents participants et le formateur, facilitant la participation de chacun et l'appropriation des outils.

Les supports pédagogiques sont disponibles sur une plateforme d'apprentissage médiatisé. Il sont des fichiers audio, vidéo, des documents word et des diaporamas.

EVALUATIONS

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

- Mise en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de stage.
- Evaluation somatique à la fin de la session

La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis.

A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires **d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail**, notamment lors de leur entretien professionnel de supervision.

A l'issue de la formation le stagiaire se verra remettre une attestation d'assiduité et de fin de formation.

PROGRAMME

- **Démarrage E-learning (19 mars 2022) :**

1ère vidéo : définition et découverte + exploration de la faim

1 semaine d'expérimentation de différents outils de *Mindful Eating* dans son quotidien

➤ **Journée de télé-présence (26 mars 2022)**

Rencontre et débriefing de la 1^{ère} semaine de e-learning
Pratique méditation de Pleine Conscience (*Mindfulness*)
Pratique d'alimentation en Pleine Conscience (*Mindful Eating*)
Pratiques sur les sensations alimentaires
Entraînement au guidage d'outil de *Mindful Eating*

TARIF

149 euros TTC

Modalités de règlement décrites dans l'espace dédié de la plateforme (<https://sendoa-formation.fr>) sur lequel le bénéficiaire s'inscrit de manière autonome.

Pour toute inscription par un tiers (service formation, employeur...) envoyer un mail à contact@sendoa-formation.fr en précisant :

- Nom de la formation :
- Date de la formation :
- Nom de l'apprenant :
- Nom de l'établissement employeur :
- Nom du contact de l'établissement employeur :
- Adresse de l'établissement employeur :

NATURE DE LA FORMATION

La Formation s'inscrit dans le cadre des actions de formation prévues par les articles L.6313-1 et L.6313-9 du Code du Travail - LOI n°2018-771 du 5 septembre 2018 - art. 4

Elle constitue une action concourant au développement des compétences qui entre dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle sous le qualificatif :

Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Personnel soignant souhaitant travailler sur le comportement alimentaire (médecin, diététicien, psychologue, psychomotricien...)

Nombre de stagiaires maximum : 30

Aucun prérequis attendu pour les participants autre que la pratique d'un métier médical ou paramédical reconnu.
