Formation

« Les outils de l'alimentation en pleine conscience adaptés au diététicien»

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les liens entre le Mindful Eating et la diététique
- Expérimenter différentes techniques de PC alimentaire
- Savoir animer une dizaine d'outils issus de l'alimentation en Pleine Conscience pour un public souffrant de maladie chronique
- Savoir guider les pratiques et mener un dialogues exploratoires
- Construire une séance de ME adaptée au contexte professionnel

PROGRAMME

Pré-session :

L'acte de manger, le corps et les mécanismes de régulation des apports par les sensations alimentaires

1er jour de télé-présence

- Découverte de la méditation et de l'alimentation de Pleine Conscience (Mindfulness)
- Liens entre la diététique et le Mindful Eating (ME)
- Outils pratiques sur les sensations alimentaires
- Initiation à la guidance méditative

2nd jour de télé-présence

- Outils pratiques sur les cognitions autour de l'alimentation
- Entraînement à la guidance méditative et au dialogue exploratoire
- Initiation à la création d'une séance de ME, adaptée au contexte professionnel

Intersession : Appropriation de la technique Pleine Conscience via différents exercices de Pleine Conscience quotidiens.

3ème jour de télé-présence

- Coconstruction de séance de ME
- Animation et débriefing de la séance de ME, adaptée au contexte professionnel
- Outils pratiques sur les émotions autour de l'alimentation

4ème jour de formation

- Entraînement à l'animation de séquences de Mindful Eating
- Pratiques d'outils intégratifs (pensées + sensations + émotions)
- Transférabilité des outils dans le contexte professionnel

ÉVALUATION

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué avec une mise en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de stage, ainsi que par une évaluation 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 l'issue de la formation le stagiaire se verra remettre une attestation d'assiduité et de fin de formation. A distance de la formation il appartiens au commanditaire d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collective de travail

Durée : 4 jours + 7h de e-learning (pré-session et intersession) = 35h

Public cible : Diététicien

Sur entretien préalable personnel soignant souhaitant travailler sur le comportement alimentaire (médecin, psychologue, psychomotricien...)

Prérequis : aucun

Modalités :

- 17 et 18 janvier / 14 et 15 février 2025

Début e-learning le 01 janvier 2025

- mise à disposition du e-learning via la plateforme.sendoa-formation.fr

- Formation en télé-présence (logiciel zoom)

- 9h00-12h30 13h30-17h00

- Groupe 16 apprenants maximum

- Pratiques personnelles de Mindfull eating

- La formation peut être adaptée pour garantir l'accessibilité pour tous les publics. Une étude spécifique des adaptations nécessaires et réalisable vous sera proposée en amont de la formation. Envoyez un mail à contact@sendoa-formation.fr pour nous faire part de vos besoins.

Approche pédagogique :

- Exposé et questionnement didactique

- Étude de cas, jeu de rôle, mise en situation

- co-constructivisme

550 € TTC

Éligibles aux financements publics

NAD : 73 31 07 555 31

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

FORMATEUR

M Duncan BENVENISTE