

### Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Démontrer l'intérêt de la pratique de la pleine conscience pour accompagner le repas du patient
- Déterminer des outils adaptés dans le cadre des compulsions alimentaires
- Organiser une prise en charge diététique utilisant la pleine conscience pour le patient

### Public cible et prérequis

- Diététiciens-nutritionnistes
- Professionnels de santé
- Collaborateurs concernés par le thème
- Avoir suivi la formation de niveau 1

### Programme

- APPROCHE THEORIQUE ET RETOUR D'EXPERIENCES
  - Rappels sur les points vus au niveau 1 en fonction des retours d'expérience du groupe et des difficultés rencontrées dans la pratique :
    - o Des exercices
    - o Des méditationsLes exercices et méditations seront systématiquement guidés par le formateur puis par les apprenants pour commencer à ancrer ses pratiques...
- LES EXERCICES
  - Accompagnement du repas de l'avant repas au dessert
  - Le corps en mouvement
  - Comment mangions-nous étant enfant ?
- LES MEDITATIONS : NOUVELLES ET INDISPENSABLES
  - La gratitude pour le corps
  - La nourriture et l'humeur
  - La bienveillance
  - La montagne...
- APPROFONDISSEMENT SUR L'INTERET DE LA PLEINE CONSCIENCE ET LES COMPULSIONS ALIMENTAIRES
  - Visiter les sensations corporelles
  - Deux exercices pour faire une pause dans l'envie irrésistible

### Equipe pédagogique

- Responsable Pédagogique : Pamela HADDAD : Chargée de formation Nutrition Clinique / Profil de l'intervenant : Formateur spécialisé en pleine conscience

| Organisation de la formation  |   | Modalités d'évaluation et suivi de l'exécution  |
|---|---|---|
| <p><b>Durée</b><br/>14.00 heures (2.00 jours)</p> <p><b>Modalités pédagogiques</b><br/>Formation présentielle</p> <p><b>Méthodes pédagogiques mobilisées et ressources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences</li> <li>• Document pédagogique remis à chaque participant</li> <li>• Formation susceptible d'être pris en charge par le FIFPL</li> </ul> <p><b>Dates et prix :</b> à consulter sur notre site internet</p> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation des prérequis : Quiz de 10 questions sur vos connaissances préalables</li> <li>• Evaluation des attentes : Questionnaire de préformation et tour de table en début de formation</li> <li>• Evaluation de la progression pédagogique en cours de formation : questions orales ou écrites, mises en situation, analyse de cas...</li> <li>• Evaluation des acquis de formation : Quiz d'évaluation des acquis en début et en fin de formation</li> <li>• Evaluation de la satisfaction : Questionnaire d'appréciation à chaud et à froid</li> <li>• Feuilles de présence, délivrance d'un certificat de réalisation et d'une attestation de fin de formation</li> </ul> |
| Contact   | Accessibilité aux personnes handicapées   | Modalités et délais d'accès   |
| <p><b>SSHA-ISA</b><br/><b>16A rue de l'Estrapade</b><br/><b>75005 PARIS</b></p> <p>Tél : +33 (0)1 43 25 11 85<br/>E-mail : isa@ssha.asso.fr<br/>Site web : www.ssha.asso.fr</p> <p><b>Intra possible nous consulter</b></p>   | <p>Si vous êtes en situation de handicap, notre équipe pédagogique se tient disponible pour vous accompagner à tout moment de votre formation. N'hésitez pas à nous contacter, nous nous efforcerons de mettre tout en œuvre pour vous faciliter l'accès et le suivi de votre formation.</p> <p>Nos locaux sont en conformité avec la réglementation PMR.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Convention de formation si inscription initiée par l'employeur dans le cadre du plan de développement de compétences</li> <li>• Contrat de formation individuel si inscription initiée par le participant</li> <li>• Inscription par le biais d'un bulletin téléchargeable sur le site internet, J-30 avant la formation et possible jusqu'à J-1 selon disponibilité</li> </ul>  |