PEC09 - Pleine conscience et alimentation - niveau 1

PEC09 INTER

Mise à jour :
25 mars 2024

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les liens entre alimentation et émotions : du réconfort à l'évitement expérientiel
- Mettre en pratique des exercices de méditation
- Adapter la prise en charge diététique pour intégrer la pleine conscience

Public cible et prérequis

- Diététiciens-nutritionnistes
- Professionnels de santé
- Animateurs de santé ou collaborateurs concernés par le thème
- Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

Programme

- APPROCHE THÉORIQUE
  - Qu'est-ce que la pleine conscience et comment l'appliquer à l'alimentation.
  - Origines, domaines d'intervention & les différentes pratiques dites informelles
  - Que sont les notions d'impermanence, de non-dualité, de bienveillance pour soi ?
  - Le stress, les émotions difficiles & la faim émotionnelle
- LES EXERCICES
  - Explorer les différentes sortes de faim
  - Pensées, émotions, sensations corporelles
  - Expérimenter comment les aliments ont des effets sur notre état émotionnel
  - Approcher la faim émotionnelle, les grignotages et les compulsions avec la pleine conscience
- LES MÉDITATIONS
  - La méditation avant le repas
  - Le scan corporel assis
  - Méditation de la montagne
  - Méditation de bienveillance
  - Méditation de pleine conscience, de la concentration à l'attention méta
- LA PRATIQUE PERSONNELLE
  - Pourquoi et comment développer la pleine conscience dans sa vie quotidienne

Equipe pédagogique

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

PEC09 - Pleine conscience et alimentation - niveau 1

PEC09 INTER

Mise à jour :
25 mars 2024

Organisation de la formation		Modalités d'évaluation et suivi de l'exécution
Durée 14.00 heures (2.00 jours) **Modalités pédagogiques** Formation présentielle **Méthodes pédagogiques mobilisées et ressources** • Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences. • Document pédagogique remis à chaque participant • Formation susceptible d'être pris en charge par le FIFPL **Dates et prix :** à consulter sur notre site internet		• Evaluation des attentes : Questionnaire de préformation et tour de table en début de formation • Evaluation de la progression pédagogique en cours de formation : questions orales ou écrites, mises en situation, analyse de cas... • Evaluation des acquis de formation : Quiz d'évaluation des acquis en début et en fin de formation • Evaluation de la satisfaction : Questionnaire d'appréciation à chaud et à froid • Feuilles de présence, délivrance d'un certificat de réalisation et d'une attestation de fin de formation
Contact	**Accessibilité aux personnes handicapées**	**Modalités et délais d'accès**
SSHA-ISA **16A rue de l'Estrapade** **75005 PARIS** Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 E-mail : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr **Intra possible nous consulter**	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. Nos locaux sont en conformité avec la réglementation PMR.	• Convention de formation si inscription initiée par l'employeur dans le cadre du plan de développement de compétences • Contrat de formation individuel si inscription initiée par le participant • 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