

Objectifs

- 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

Programme

APPROCHE THEORIQUE

- 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, Emotions, 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 MEDITATIONS

- 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

Prérequis

Connaissance des fondamentaux de la nutrition pour les non diététiciens-nutritionnistes

Public cible

Diététiciens-nutritionnistes, professionnels de santé ou collaborateurs concernés par le thème

Intervenants

Formateur spécialisé en pleine conscience

Intervenants

Formateur spécialisé en pleine conscience

Modalités pédagogiques	Modalités d'évaluation	Durée
<p>Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences. Document pédagogique remis à chaque participant. Nombre de participants limité</p>	<p>Les acquis sont évalués par oral (et/ou écrit (études de cas, questionnaires...)) tout au long et/ou en fin de formation. Une attestation de fin de formation est délivrée à chaque participant.</p>	<p>2 jours soit 14 heures</p>
		Dates
		<p>Du 27 au 28 septembre 2021 (Complète) Du 9 au 10 décembre 2021 Du 15 au 16 mars 2022 Du 26 au 27 septembre 2022</p>
Lieu et Contact	Modalités et délais accès	Tarif
<p>SSHA - ISA 16A, rue de l'Estrapade 75005 PARIS</p> <p>Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 Email : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr</p> <p>Intra possible : nous consulter</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>2021 : 950 € H.T. 2022 : 970 € H.T. T.V.A. : en sus</p> <p>Accessibilité aux personnes handicapées</p> <p>SSHA ISA est un établissement ERP 3ème catégorie en conformité avec la réglementation PMR en vigueur</p>

