

Objectifs pédagogiques

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

- Repérer les liens entre stress et troubles des conduites alimentaires
- Différencier les modes mentaux automatique et adaptatif
- Mettre en pratique la gestion des modes mentaux pour apaiser la relation à l'alimentation

Public cible et prérequis

- Diététiciens-nutritionnistes
- Professionnels de santé ou collaborateurs concernés par le thème
- Connaissance des fondamentaux de la nutrition pour les non-diététiciens

Programme

- LE STRESS EST UN SIGNAL D'ALERTE
 - De la compréhension de l'intérêt du stress à l'acceptation de celui-ci pour permettre un changement d'attitude pérenne
- LES MODES MENTAUX
 - Les 6 dimensions des modes mentaux automatique et adaptatif
 - L'intérêt de basculer sur un fonctionnement en mode adaptatif dans l'alimentation pour adapter ses consommations alimentaires à ses besoins
- IDENTIFIER ET GERER LE STRESS
 - Les 3 types de stress : Fuite, Lutte et Inhibition
 - L'accompagnement adapté selon le type de stress
 - S'approprier personnellement des exercices simples et pratiques pour prévenir et rester calme même en situation difficile
 - L'entraînement à proposer des exercices pour aider son patient
- LIENS ENTRE STRESS ET TCA
 - Accompagner le patient avec des outils pratiques pour pacifier et apaiser la relation compliquée à l'alimentation

Equipe pédagogique

- Responsable Pédagogique : Claire LOYNET - Chargée de formation Nutrition Clinique Profil de l'intervenant : Praticien spécialiste en ANC (Approche Neuro Cognitive)

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 Dates et prix : à consulter sur notre site internet		• Evaluation des prérequis : Quiz de 10 questions sur vos connaissances préalables • 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