

Objectifs

- 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

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 :
 - Des exercices
 - Des méditations

Les 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 irrépressible

Prérequis

Avoir suivi la formation de niveau 1

Public cible

Diététiciens-nutritionnistes, professionnels de santé

Intervenants

Formateur spécialisé en pleine conscience

Modalités pédagogiques	Modalités d'évaluation	Durée
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	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.	2 jours soit 14 heures
		Dates
		Du 29 au 30 septembre 2021
		Du 9 au 10 mai 2022
		Du 17 au 18 novembre 2022
Lieu et Contact	Modalités et délais accès	Tarif
SSHA - ISA 16A, rue de l'Estrapade 75005 PARIS Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 Email : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr	– 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	2021 : 950 € H.T. 2022 : 970 € H.T. T.V.A. : en sus
		Accessibilité aux personnes handicapées
		SSHA ISA est un établissement ERP 3ème catégorie en conformité avec la réglementation PMR en vigueur

Intra possible : nous consulter