PEC19 - Pleine conscience et alimentation - niveau 2

PEC19 INTER

Mise à jour :
4 février 2022

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 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

Equipe pédagogique

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

PEC19 - Pleine conscience et alimentation - niveau 2

PEC19 INTER

Mise à jour :
4 février 2022

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 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