

Objectifs pédagogiques

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

Organisation de la formation		Suivi de l'exécution et évaluation des résultats
<p>Durée 14.00 heures (2.00 jours)</p> <p>Modalités pédagogiques Formation à distance</p> <p>Ressources techniques et pédagogiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences. • Document pédagogique remis à chaque participant <p>Dates et prix : à consulter sur notre site internet</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation des prérequis (si existants) : 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
<p>SSHA-ISA 16A rue de l'Estrapade 75005 PARIS</p> <p>Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 E-mail : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr</p> <p>Intra possible nous consulter</p>	<p>Si vous êtes en situation de handicap, notre équipe pédagogique se tient disponible pour vous accompagner à tout moment de votre formation.</p> <p>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.</p> <p>Nos locaux sont en conformité avec la réglementation PMR.</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