

# Les outils de l'alimentation en pleine conscience (Mindful eating) adaptés au diététicien

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

**Paris, le 25, 26 septembre et le 24 octobre 2020**  
au Siège AFDN, 35 allée Vivaldi 75012 PARIS

**Ouvert aux** Diététiciens enregistrés au répertoire ADELI, adhérents ou non à l'AFDN

## Intervenant

Duncan BENVENISTE  
Diététicien, instructeur Mindful eating et MBCT, ingénieur en ETP

## Objectifs de la formation

- Objectif 1 : Être capable d'animer les outils du Mindful eating
- Objectif 2 : Adapter les outils du Mindful eating au métier de diététicien.

## Programme des 3 journées

**HORAIRES : 9H30/12H30 – 13H30/17H30**

### 1<sup>ER</sup> JOUR DE FORMATION

- Découverte de la méditation de Pleine Conscience (Mindfulness)
- Découverte de l'alimentation en Pleine Conscience (Mindful Eating)
- Pratiques sur les sensations alimentaires

### 2<sup>ND</sup> JOUR DE FORMATION

- Pratiques de Pleine Conscience et de Mindful Eating
- Entraînement à l'animation de séquences de Mindful Eating
- Pratiques sur les cognitions autour de l'alimentation

*Des consignes seront données, des fiches à remplir et envoyer par mail au formateur de l'expérience vécue ainsi que les liens faits avec la pratique professionnelle.*

*Ceci permettra de maintenir une motivation plus forte dans la pratique et de favoriser une plus grande transférabilité des compétences dans le contexte professionnel.*

### 3<sup>EME</sup> JOUR DE FORMATION (1 MOIS APRES)

- Pratiques de Pleine Conscience et de Mindful Eating
- Entraînement à l'animation de séquences de Mindful Eating
- Approfondissement de la pratique : pratiques d'outils intégratifs (pensées + sensations + émotions)