

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

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

Les 12 et 13 février et 6 mars 2021
à l'ODPCGQ - 12 rue du 11 Novembre - 14000 CAEN

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

Attention, l'AFDN se réserve la possibilité de faire cette formation en visioconférence si les contraintes sanitaires ne permettent pas de faire la formation en présentiel.

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

E- LEARNING PRE-SESSION - 2 SEMAINES AVANT LA 1ERE SESSION – DUREE : 3H30

- La complexité de l'acte de manger
- La complexité du corps
- Mécanismes de régulation des apports alimentaires

1^{ER} JOUR DE FORMATION - HORAIRES : 9H30/12H30 – 13H30/17H30

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

2^{EME} JOUR DE FORMATION - HORAIRES : 9H30/12H30 – 13H30/17H30

- 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

E-LEARNING INTERSESSION - DUREE = 3H30

- 4 semaines de pratiques quotidiennes d'alimentation en PC d'environ 15 min/jour
- 3 vidéos d'accompagnement à la pratique pour favoriser votre motivation et la transférabilité des compétences dans votre contexte professionnelle
 - Les pratiques informelles autour de l'acte de manger
 - Les pensées sur son corps et son alimentation + Le dialogue exploratoire
 - Les émotions autour de l'alimentation

3^{EME} 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)