

## 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<sup>ER</sup> 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<sup>EME</sup> 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<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)

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

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes



**Lieu :** ODPCGQ - 12 rue du 11 Novembre - 14000 CAEN

**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.**

### Dates et Horaires :

**Les 12 et 13 février et le 6 mars 2021 : 9h30/12h30 – 13h30/17h30**

**+ 2 demi-journées de e-learning (2x 3h30) : en pré-session + en intersession.**

### Public ciblé :

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

### Tarif :

- Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2020/2021 : **705 euros ttc**  
Prise en charge financière par un tiers payeur ou un non adhérent : **905 euros ttc**

*Pour les participants non adhérents merci de joindre la copie du diplôme BTS ou DUT Diététique*

*Les inscriptions seront prises en compte dans l'ordre d'arrivée et seront closes lorsque la capacité maximale sera atteinte.*

L'AFDN est organisme de formation déclaré sous le n° 11 7537118 75.

[Retrouvez sur le site toutes les modalités d'une inscription à une formation AFDN.](#)


Toute confirmation d'inscription est envoyée par mail au plus tard 15 jours avant la formation

Toute annulation doit être communiquée par écrit 7 jours avant la formation par mail [afdn@afdn.org](mailto:afdn@afdn.org)

**NOUVEAU :** Possibilité de payer en ligne directement.

**→ POUR VOUS INSCRIRE, VOUS POUVEZ CHOISIR LE PAIEMENT EN LIGNE EN VOUS RENDANT SUR LA PLATEFORME HELLOASSO, CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS :**

<https://www.helloasso.com/associations/afdn/evenements/formation-les-outils-de-l-alimentation-en-pleine-conscience-caen>

 **helloasso** HelloAsso est une plateforme de paiement 100% sécurisée

Mais si vous choisissez de payer **par chèque** ou si c'est votre **établissement qui prend en charge vos frais**, merci de compléter le bulletin ci-dessous et de nous le retourner :

**Inscription à la session de formation\_« Les outils de l'alimentation en pleine conscience (Mindful eating) adaptés au diététicien » 12 et 13 février et le 6 mars 2021 à Caen pour :**

M., Mme, Mlle \_\_\_\_\_

Etablissement : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2020/ 2021: 705 euros TTC

Prise en charge financière par un tiers payeur ou un non adhérent : 905 euros TTC

Joindre obligatoirement :

- soit le règlement par chèque à l'ordre de l'AFDN

- soit une attestation de prise en charge des frais de formation sur papier à entête de l'établissement payeur