

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

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

**Les 22 et 23 octobre et 20 novembre 2021**  
EN VISIOCONFERENCE

**Public\* et pré-requis** : Diététiciens diplômés, adhérent ou non à l'AFDN

### Modalités de la prestation

Durée :

- 2 journées (14h) + 1 journée un mois après (7h)
- + 2 sessions en e-learning : (2 x 3h30) avant la formation puis entre les 2e et 3e journées de formation – détails dans le programme ci-après.

Formation en distanciel, via le logiciel Zoom

### Intervenant

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

### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, le participant sera capable :

- D'animer les outils du Mindful eating
- D'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)

## Validation des connaissances

Tout au long de la formation, tests, quizzes, cas pratiques...

Cette formation se veut basée sur des échanges professionnels et un travail sur des cas pratiques pour harmoniser et améliorer les pratiques professionnelles.

Une évaluation est envoyée par mail le lendemain de la formation.

## METHODES PEDAGOGIQUES ET SUPPORTS

**Variété de méthodes pédagogiques pour mobiliser les apprenants tout au long de la formation avec une approche pratique et constructive :**

Méthode active ou pédagogie de la découverte. Elle met en exergue l'expérience partagée des participants, via des situations de travail en petit et grand groupe, échanges d'expériences, débats, des cas pratiques, jeux de rôles et mise en situation afin de construire le savoir. Cette méthode pédagogique est essentielle afin d'augmenter le sentiment d'efficacité personnelle du public concerné et l'appropriation des outils pour accompagner les difficultés alimentaires rencontrées.

### Supports :

- 4 fiches de suivis
- 1 diaporama sur les intérêts du Mindful eating
- 1 fiche récapitulative sur les émotions
- 1 fiche météo intérieure
- 1 fiche méditation sur la faim
- 1 fiche méditation sur la satiété
- 1 fiche méditation sur les 9 faims
- 1 fiche sur « jeter l'ancre »
- 1 fiche sur la méditation sur les humeurs
- 1 fiche sur le « 3 minutes de pause »
- 2 enregistrements vocaux : méditation assise courte et bodyscan

## Contact à

**AFDN – 35 Allée Vivaldi 75012 Paris – Tél : 01 40 02 03 02 – Mail : [afdn@afdn.org](mailto:afdn@afdn.org)**

**L'AFDN est organisme de formation enregistré sous le N° 11 7537 118 75 référencé Data dock**

*\*Conditions d'accueil et d'accès aux personnes en situation de handicap : si vous avez besoin d'un accompagnement / ergonomie particulier, merci de le signaler.*