

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

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

**Les 28 et 29 janvier et 5 mars 2022**

Maison des Associations - 67 Rue Saint-François de Sales, 73000 Chambéry

**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 présentiel, convertissable en distanciel selon le contexte

### 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 de :

- 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)

## 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.*

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



Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

**Lieu :** Maison des Associations - 67 Rue Saint-François de Sales, 73000 Chambéry

« 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 28 et 29 janvier et le 5 mars 2022 : 9h30/12h30 – 14h30/17h30**

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

### 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 2021/2022 : **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

Thème de formation pris en charge par le FIF-PL pour les diététiciens libéraux

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)

---

**PAIEMENT EN LIGNE → Inscrivez-vous via la plateforme HELLOASSO en suivant le lien ci-dessous :**

<https://www.helloasso.com/associations/afdn/evenements/les-outils-de-l-alimentation-en-pleine-conscience-28-29-janvier-5-mars2022chambery>



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 » 28 et 29 janvier et le 5 mars 2022 pour :**

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

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

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

\_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

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

Prise en charge financière personnelle par l'adhérent à jour de cotisation 2021/2022 : 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