



Objectif professionnel

Cette formation vous permettra de développer des compétences au sein de votre organisation dans l'accompagnement des patients atteints de troubles du comportement alimentaire ou même en prévention de ceux-ci. La méditation de pleine conscience appartient aux TCC de 3^{ème} génération et cela permet de renforcer la motivation des patients à engager des changements alimentaires.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les liens entre alimentation et émotions : du réconfort à l'évitement expérientiel
- Mettre en pratique des exercices de méditation
- Adapter la prise en charge diététique pour intégrer la pleine conscience

Contenu

APPROCHE THÉORIQUE

- Qu'est-ce que la pleine conscience et comment l'appliquer à l'alimentation. Origines, domaines d'intervention & les différentes pratiques dites informelles
- Que sont les notions d'impermanence, de non-dualité, de bienveillance pour soi ?
- Le stress, les émotions difficiles & la faim émotionnelle

LES EXERCICES

- Explorer les différentes sortes de faim
- Pensées, Emotions, Sensations corporelles
- Expérimenter comment les aliments ont des effets sur notre état émotionnel
- Approcher la faim émotionnelle, les grignotages et les compulsions avec la pleine conscience

LES MÉDITATIONS

- La méditation avant le repas
- Le scan Corporel assis
- Méditation de la montagne
- Méditation de bienveillance
- Méditation de Pleine conscience, de la concentration à l'attention méta

LA PRATIQUE PERSONNELLE

- Pourquoi et comment développer la pleine conscience dans sa vie quotidienne, comme un art de vivre

Prérequis

Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

Public cible

Professionnels de santé et notamment diététicien nutritionnistes tout collaborateur concerné par le thème

Intervenant

Formateur spécialisé en pleine conscience

Pédagogie

Alternance d'apports de connaissances, d'exercices pratiques, de réflexion, d'analyses et d'échanges d'expériences.

Document pédagogique remis à chaque participant.

Nombre de participants limité.

Evaluation

Les acquis de la formation sont évalués tout au long de la session par oral (méthode interrogative) et/ou écrit (Questionnaire, QCM, Quizz).

Une attestation de formation est délivrée à chaque participant.

Code PEC09

Durée

2 jours soit 14 heures

Dates 2019

Du 19 au 20 sept 2019

Du 05 au 06 déc 2019

Prix 2019 : **910 € H.T.**

T.V.A. : en sus

Dates 2020

Du 16 au 17 mars 2020

Du 9 au 10 nov 2020

Prix 2020 : **930 € H.T.**

T.V.A. : en sus

Convention de formation professionnelle établie sur demande.

Lieu

SSHA - ISA

16A, rue de l'Estrapade
75005 PARIS



INTRA POSSIBLE
Contactez-nous

Ce programme peut être soumis à des modifications en fonction des évolutions réglementaires, techniques et pédagogiques.