

Objectifs

- Repérer les liens entre stress et troubles des conduites alimentaires
- Différencier les modes mentaux automatique et adaptatif
- Mettre en pratique la gestion des modes mentaux pour apaiser la relation à l'alimentation

Programme

LE STRESS EST UN SIGNAL D'ALERTE

De la compréhension de l'intérêt du stress à l'acceptation de celui-ci pour permettre un changement d'attitude pérenne

LES MODES MENTAUX

- Les 6 dimensions des modes mentaux automatique et adaptatif
- L'intérêt de basculer sur un fonctionnement en mode adaptatif dans l'alimentation pour adapter ses consommations alimentaires à ses besoins

IDENTIFIER ET GERER LE STRESS

- Les 3 types de stress : Fuite, Lutte et Inhibition
- L'accompagnement adapté selon le type de stress
- S'approprier personnellement des exercices simples et pratiques pour prévenir et rester calme même en situation difficile
- L'entraînement à proposer des exercices pour aider son patient

LIENS ENTRE STRESS ET TCA

Accompagner le patient avec des outils pratiques pour pacifier et apaiser la relation compliquée à l'alimentation

Prérequis

Connaissance des fondamentaux de la nutrition pour les non-diététiciens

Public cible

Diététiciens-nutritionnistes, professionnels de santé ou collaborateurs concernés par le thème

Intervenants

Praticien spécialiste en ANC (Approche Neuro Cognitive)

Modalités pédagogiques	Modalités d'évaluation	Durée
Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences. Document pédagogique remis à chaque participant. Nombre de participants limité	Les acquis sont évalués par oral (et/ou écrit (études de cas, questionnaires...) tout au long et/ou en fin de formation. Une attestation de fin de formation est délivrée à chaque participant.	2 jours soit 14 heures
		Dates
		Du 10 au 11 décembre 2020 Du 15 au 16 juin 2021
Lieu et Contact	Modalités et délais accès	Tarif
SSHA - ISA 16A, rue de l'Estrapade 75005 PARIS Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 Email : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr	– Convention de formation si inscription initiée par l'employeur dans le cadre du plan de développement de compétences – Contrat de formation individuel si inscription initiée par le participant – Inscription par le biais d'un bulletin téléchargeable sur le site internet, J-30 avant la formation et possible jusqu'à J-1 selon disponibilité	2020 : 930 € HT 2021 : 950 € H.T. T.V.A. : en sus
Intra possible : nous consulter		Accessibilité aux personnes handicapées SSHA ISA est un établissement ERP 3ème catégorie en conformité avec la réglementation PMR en vigueur