

## FICHE PÉDAGOGIQUE

### *Introduction de Alimentation en Pleine conscience dans la prise en charge diététique*

#### INSCRIPTION

L'inscription à la formation nécessite une préinscription sur la plateforme SENDOA formation <https://sendoa-formation.fr>.

**DATE : 3 AVRIL 2024**

DATE LIMITE D'INSCRIPTION (remise du dossier complet sur la plateforme SENDOA formation et règlement) : 3 mars 2024

#### DURÉE

7 heures

**FORMATEUR : GÉRALDINE DESINDES – INSTRUCTRICE DE MINDFUL EATING**

**LIEU : VISIO-FORMATION**

#### PRÉSENTATION

Cet atelier vise à savoir appliquer les principes de l'alimentation en pleine conscience en consultation diététique

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- A l'issue de la formation, les diététiciens seront capables de :
  - ▪ Identifier les différents aspects de la faim
  - ▪ Mettre en pratique des exercices d'alimentation en Pleine Conscience
  - ▪ Adapter la prise en charge diététique pour intégrer la pleine conscience
- 

Florian Saffer – 60 avenue du médipôle 38300 Bourgoin-Jallieu Courriel : [dietetiquecomportementale@gmail.com](mailto:dietetiquecomportementale@gmail.com)

SIRET : 485 113 294 00030 Numéro de déclaration d'activité : 82 38 05634 38

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

---

La formation sera assurée par Géraldine Desindes formatrice et instructrice de méditation et de mindfuleating.

La pédagogie de cet atelier reposera sur plusieurs outils visant une articulation adaptée entre les savoirs et les savoir-faire.

Présentation didactique et théorique : diaporama

Apprentissage expérientiel : méditation, repas en conscience

Apprentissage vicariant (démonstration)

Apprentissage collaboratif : échanges entre les participants

## EVALUATION DES ACQUIS

---

L'évaluation se situera en plusieurs temps :

L'**autoévaluation des compétences** aura lieu en début de formation et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution du stagiaire.

En parallèle de ceci il **évaluation formative** continue sera réalisée pendant l'atelier :

- L'évaluation des connaissances sera évaluée par divers outils : questionnaires à choix multiple, texte à trou
- L'évaluation des savoir-faire sera réalisée en continue par la pratique de cas clinique qui seront dé-briefés par le formateur

L'**évaluation de la satisfaction** des stagiaires sera réalisée en fin de formation par un questionnaire anonyme.

A l'issue de cette formation le stagiaire recevra une attestation attestant sa participation à l'atelier et sa maîtrise des compétences visées par celui-ci.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

---

Afin de garantir l'accessibilité pédagogique des formations à tous, notre organisme de formation peut réaliser des adaptations à la demande (adaptation des rythmes, des supports...). Nous vous invitons dans ce cas à nous contacter au plus vite.

## PROGRAMME

### 9h30 – 13h

Description origine et applications de la pleine conscience et des programmes spécifiques dans les thérapies

Explorer les comportements automatiques avec la nourriture

Exploration des l'action des 5 sens

Détection des comportements automatiques, des croyances et résistances,

Exploration de la faim émotionnelle

Détection des sensations de faim, de la notion de remplissage de l'estomac

Ecoute des signaux en lien avec la faim

Développer un état émotionnel « idéal » pour aller manger

Ralentir et Faire des pauses

repas en Pleine Conscience guidé

### 14h-17h30

Prendre conscience de son corps via les sensations corporelles (VS via les idées ou l'image

Explorer : - Sensations Corporelles - Manifestations ou Changements mentaux - Manifestations ou Changements émotionnels. - Qu'est ce qui peut être confondu avec la faim physiologique? - Les similitudes avec les manifestations de l'anxiété

Pratiques en groupe et en individuel Utiliser sa créativité

Comment proposer chaque exercice ou méditations au patient ?

Conseils pratiques pour présenter la méditation

## NATURE DE LA FORMATION

---

La Formation s'inscrit dans le cadre des actions de formation prévues par les articles L.6313-1 et L.6313-9 du Code du Travail - LOI n°2018-771 du 5 septembre 2018 - art. 4

Elle constitue une action concourant au développement des compétences qui entre dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle sous le qualificatif :

**Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.**

## **PUBLIC ET PRÉREQUIS**

---

Formation ouverte uniquement aux diététiciens diplômés

---

## **TARIF**

---

*Plein tarif: 210 euros*  
*Tarif OPCO/FIF-PL : 210 euros*  
*Tarif réduit (étudiants, demandeurs d'emploi, ADL, M2000) : 185 euros*

---