

FICHE PEDAGOGIQUE

Formation professionnelle

Organisme de Formation : 82 38 05634 38 – Certifié QUALIOP1 : 947 OF ind 0

La boîte à outils du diet psycho-comportemental

INSCRIPTION

L'inscription se fait en ligne en suivant le lien <http://elearningcfdc.com/wp/catalogue/> ou en le tapant dans votre navigateur internet

DATES : 09 AU 12 JUIN 2025

PRESENTATION

Formation d'une durée de 24h réparties en 4 jours

Animée par Florian Saffer diététicien, thérapeute comportementaliste et ingénieur en pédagogie et Sophie Guyot diététicienne, spécialisée en psychologie positive, experte en éducation à la santé.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Savoir utiliser les outils de psychologie positive dans le soin diététique
- Connaître les principes de l'alimentation en pleine conscience et savoir guider un repas en pleine conscience
- Entraîner la flexibilité psychologique du patient dans le contexte du soin diététique

METHODE PEDAGOGIQUE

La formation sera assurée par Florian Saffer, diététicien, thérapeute comportementaliste et titulaire d'un Master en Sciences de l'éducation et par Sophie Guyot, diététicienne experte en psychologie positive.

La pédagogie reposera sur plusieurs outils visant une articulation adaptée entre les savoirs et les savoir-faire : Diaporama / Jeux de rôle / Apprentissage vicariant (démonstration) / Travail collaboratif

PROGRAMME

Jour 1 : Matin : 8h30-12h30

- Présentation de l'atelier
- Les principes de base de la diététique psycho-comportementale
- Le modèle CAL : connexion – Action – Libération
- Le modèle des axes temporels : favoriser une alimentation basée régulée basée sur les sens(ations)
- Manger connecté : les principes de base de l'alimentation en pleine conscience et de l'alimentation intuitive

Déjeuner en commun (1h) : alimentation en pleine conscience : mise en pratique

Jour 1 : après-midi : 13h30-15h30

- Introduction à la psychologie positive
- Place de la psychologie positive dans le soin diététique

Jour 2 : Matin : 8h30-12h30

- Retour sur l'alimentation en conscience
- Usage concrète de la psychologie positive en consultation diététique
- Jour 2 : après-midi : 13h30-15h30
- Les émotions : nourrir les émotions ressourçantes et réguler les émotions bloquantes
- Place de la psychologie positive (émotions ressourçantes)
- Les valeurs comme moteur motivationnel

Jour 3 : Matin : 8h30-12h30

- Exercice hypnotique : visualiser un comportement pro santé
 - Se libérer du mental : techniques de défusion et de libération émotionnelle (having touch)
- Déjeuner en commun (1h): alimentation en pleine conscience : mise en pratique

Jour 3 : après-midi : 14h00 – 16h30

- Se faire beau/belle pour soi : reconquérir sa féminité/masculinité librement
- Le carnet de l'élégance
- Technique de visualisation hypnotique
- Retour sur les mécanismes de régulation du rassasiement : attention et sécurité affective

Jour 3 : après-midi : 13h30-15h30

- Exercice de pleine conscience : faire de la place à ses besoins
- Intégrer la psychologie positive en consultation : exercices concrets

Jour 4 : matin : 8h30 – 12h30

- Exercice de pleine conscience : gratitude et compassion pour le corps

EVALUATION DES AQUIS

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 débriefés 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.

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 PREREQUIS

Formation ouverte uniquement aux diététiciens diplômés

ACCESSIBILITE

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.

TARIF

Tarif ordinaire : 490 euros

Tarif réduit : 440 euros (abonnés Mon suivi diet, adhérents ADL, demandeur d'emploi et étudiants)