

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

Formation organisée par l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

Le Pontet, les 11, 12 septembre et 10 octobre 2020
au 161 rue Jean Gassier, 84130 Le Pontet

Ouvert aux Diététiciens enregistrés au répertoire ADELI, adhérents ou non à l'AFDN

Intervenant

Duncan BENVENISTE
Diététicien, instructeur Mindful eating et MBCT, ingénieur en ETP

Objectifs de la formation

- Objectif 1 : Être capable d'animer les outils du Mindful eating
- Objectif 2 : Adapter les outils du Mindful eating au métier de diététicien.

Programme des 3 journées

HORAIRE : 9H30/12H30 – 13H30/17H30

1^{ER} JOUR DE FORMATION

- Découverte de la méditation de Pleine Conscience (Mindfulness)
- Découverte de l'alimentation en Pleine Conscience (Mindful Eating)
- Pratiques sur les sensations alimentaires

2ND JOUR DE FORMATION

- 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

Des consignes seront données, des fiches à remplir et envoyer par mail au formateur de l'expérience vécue ainsi que les liens faits avec la pratique professionnelle.

Ceci permettra de maintenir une motivation plus forte dans la pratique et de favoriser une plus grande transférabilité des compétences dans le contexte professionnel.

3^{EME} 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)