

Alimentation de pleine conscience

Présentation

Une formation pour identifier les liens entre alimentation, émotions et stress, afin d'adapter la prise en charge diététique en appliquant la pleine conscience à l'alimentation.

Public, conditions d'accès et prérequis

Publics

Diététicien-nutritionniste

Prérequis

Compétences et expérience en nutrition-santé.

Objectifs

Identifier les liens entre alimentation, émotions et stress.
Appliquer la pleine conscience à l'alimentation.
Adapter la prise en charge diététique pour intégrer la pleine conscience.

Intervenant

Géraldine DESINDES, Instructrice Mindful Eating certifiée et Psycho-Nutrition à Paris

Méthodologie et outils

Analyse des pratiques des participants, fixation d'objectifs et d'actions d'amélioration.
Appui sur l'expérience des participants, partage d'expériences et travail sur les référentiels de pratiques et outils utilisés par chacun.
Mises en situation concrètes par la réalisation d'un inventaire des procédures en place et amélioration de celles-ci.
Études de cas cliniques.

Méthodologies d'évaluation

Un questionnaire de satisfaction est complété en fin de formation.
Un questionnaire d'évaluation des connaissances et des pratiques professionnelles est complété au démarrage et à la fin de la formation.

Programme

Jour 1 :

État des lieux

Définition de la pleine conscience.
Origines et domaines d'intervention.
Application à l'alimentation.
Explorations de différentes sortes de faim.
Sensations corporelles et alimentation.
Stress, émotions et comportement alimentaire.
Identification des comportements automatiques.
Approfondissement des sensations alimentaires.

Jour 2 :

Se nourrir de pleine conscience

Entraînement à la méditation de pleine conscience.
Mener un dialogue exploratoire avec le patient.
Accueil des émotions difficiles et bienveillance.
Approche de la faim émotionnelle, des grignotages et des compulsions avec la pleine conscience.
Entraînement à guider une méditation avant le repas.

Informations pratiques

Contact

Par téléphone : 33.(0)3.83.85.45.37 -par e-mail : contact@cnam-istna.fr

Complément lieu

292 rue Saint-Martin, 75141 Paris Cedex 03

Conservatoire national des arts et des métiers Paris

[Agrandir le plan](#)

Session(s)

du 25 novembre 2024 au 26 novembre 2024

du 19 mai 2025 au 20 mai 2025

Code Stage : EDU11

Nombre d'heures

14

25 novembre 2024 - 26 novembre 2024

Tarifs : à partir de 560 € TTC

Pour plus de détails : [Tarifs](#) | [Istna](#) | [Cnam \(cnam-istna.fr\)](#)

Session(s)

25 et 26 novembre 2024

19 et 20 mai 2025

Diététiciens : Formation susceptible d'être prise en charge par le FIF PL

[>>> S'inscrire <<<](#)

[Retrouvez ici l'ensemble des guides de l'auditeur.rice](#)



[Mission Handi'Cnam](#)
[Aider les auditeurs](#)
[en situation de handicap](#)

<https://www.cnam-istna.fr/formations-du-catalogue/presentiel/education-prevention-animation-de-formation/alimentation/>