



Alpes Durance
Ateliers Formations



CONTACTS

06.82.44.15.91

CONTACT@ADAF04.FR

WWW.ADAF04.FR



ENREGISTRÉ SOUS LE NUMÉRO
93 13 18 18 41 3.
CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS
AGRÈMENT DE L'ÉTAT
SIREN 501495576

100% à distance

ALIMENTATION ET PLEINE CONSCIENCE: OUTILS DE PRISE EN CHARGE

PSMO42021

OBJECTIFS GÉNÉRAUX: S'INITIER AUX OUTILS DE PLEINE CONSCIENCE DANS LE CADRE DES TROUBLES ALIMENTAIRES



OBJECTIFS ET CONTENU

- DÉCOUVRIR LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION
- ACQUÉRIR DES OUTILS PRATIQUES DE MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE APPLICABLES À LA PRISE EN CHARGE DES TCA
- ACQUÉRIR LES BASES THÉORIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES POUR ANIMER UN ATELIER BASÉ SUR LA PLEINE CONSCIENCE



MÉTHODES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- CETTE FORMATION EST CONÇUE AUTOUR D'UNE PÉDAGOGIE ACTIVE C'EST-À-DIRE QUE L'ACCENT EST MIS SUR LA PARTICIPATION ET L'EXPÉRIMENTATION.
- UTILISATION D'UN DIAPORAMA, SUPPORT PDF TÉLÉCHARGEABLE, EXERCICES PRATIQUES, QUIZZ INTERACTIFS
- MISES EN SITUATION AVEC TUTORAT DU FORMATEUR



ÉVALUATIONS

- EN DÉBUT ET EN FIN DE FORMATION, LE STAGIAIRE RÉPONDRA À UN QUIZZ D'ÉVALUATION.
- DURANT LA FORMATION CHAQUE STAGIAIRE ÉVALUERA SON SENTIMENT DE PROGRESSION GRÂCE AU PLAN DE PROGRESSION INDIVIDUALISÉ.
- LE FORMATEUR GUIDERA LE STAGIAIRE DANS SA PROGRESSION DURANT LES EXERCICES PRATIQUES;



ACCÉSSIBILITÉ

- LES PERSONNES EN SITUATIONS DE HANDICAP PEUVENT CONTACTER NOTRE RÉFÉRENT HANDICAP AFIN DE PRÉPARER AU MEUX CETTE FORMATION.  REFERERENT-HANDICAP@ADAF04.FR



Une pédagogie active associée à l'expertise d'un
professionnel pour une montée en compétence efficace
et concrète.



Alpes Durance
Ateliers Formations

DATE

1 ET 2 JUILLET 2021
09H00 À 17H00
2 JOURS SOIT 14 H

TARIFS

TARIF INTER OU INDIV
500€
FINANCEMENT FIF-PL
NOUS CONTACTER

LIEU

100% À DISTANCE
(CLASSE VIRTUELLE)

PUBLIC CONCERNÉ
DIÉTÉTICIENS(NES)
PROFESSIONNELS DE
SANTÉ

PRÉREQUIS

AUCUN

DÉLAIS

2 SESSIONS PAR AN

INTERVENANTS

JOHAN ILLY
ROLLON POINSOT
PSYCHOLOGUES
EXPERTS EN THÉRAPIE DE
PLEINE CONSCIENCE



PROGRAMME DÉTAILLÉ

- JOUR1
 - CONNAÎTRE LES APPLICATIONS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE CHAMP DE LA SANTÉ.
 - IDENTIFIER LES INTÉRÊTS DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE DANS LA PRISE EN CHARGE DES TROUBLES DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES.
 - CONNAÎTRE L'AUTORÉGULATION ET L'ACCEPTATION DES ÉMOTIONS.
 - MAÎTRISER LES BASES DES EXERCICES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE.
 - PROCESSUS ATTENTIONNELS/FOCALISATION/DÉFOCALISATION
- JOUR2
 - MAÎTRISER LES BASES DES EXERCICES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE.
 - LE CORPS COMME MOYEN D'ANCRAGE ET D'ACCEPTATION.
 - MAÎTRISER LES BASES DES EXERCICES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE.
 - TRAVAIL AUTOUR DES ÉMOTIONS.
 - MAÎTRISER LES BASES D'UN ATELIER DE GESTION DES ÉMOTIONS BASÉ SUR LA PLEINE CONSCIENCE.
 - SAVOIR GÉRER LES OBSTACLES DURANT LES SÉANCES.



93% DE SATISFACTION EN 2020

PROGRAMME COMPLET SUR DEMANDE

EXPERTISE

PROXIMITÉ

QUALITÉ

CONTACTS

06.82.44.15.91
CONTACT@ADAF04.FR
WWW.ADAF04.FR