

FICHE PÉDAGOGIQUE

Prise en charge diététique, pleine conscience et intéroception – e-learning

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Formateur** : Florian Saffer, diététicien, thérapeute comportementaliste et titulaire d'un Master en Sciences de l'Éducation.
 - **Adresse** : 60 avenue du médipôle, 38300 Bourgoin-Jallieu.
 - **Contact** :
 - Tél : 04 74 28 39 98
 - Courriel : dietetiquecomportementale@gmail.com
 - **SIRET** : 485 113 294 00030
 - **Numéro de déclaration d'activité** : 82 38 05634 38
-

DURÉE DU MODULE PÉDAGOGIQUE

- **Durée de la formation** : 2 heures de vidéo, soit un temps total de travail estimé à 4 heures.
-

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- **Public visé** :
Cette formation est destinée à tous les professionnels de santé, en particulier les diététiciens-nutritionnistes et thérapeutes comportementalistes, souhaitant intégrer des outils de pleine conscience et d'intéroception dans leur pratique.
 - **Prérequis** :
Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.
-

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Utiliser des outils de pleine conscience permettant d'entraîner l'intéroception dans le cadre d'une prise en charge diététique.
-

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation se déroule en e-learning et inclut une pédagogie active visant à développer les compétences pratiques des stagiaires.

Outils pédagogiques :

- Vidéos théoriques.

- Cas cliniques illustrés.
- Quiz d'évaluation.
- Exercices expérientiels pour ancrer les compétences.

Modalités de suivi :

- Suivi des connexions et des activités d'autoévaluation pour mesurer les progrès et valider la formation.
-

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des compétences se fait de manière continue :

- **Autoévaluation** : À travers des quiz permettant de valider les acquis tout au long de la formation. Un taux de réussite suffisant est requis pour avancer dans la formation.
 - **Satisfaction** : À la fin de la formation, un questionnaire anonyme permettra d'évaluer la satisfaction des stagiaires.
-

ATTESTATION DE SUIVI

Une fois le module complété, l'apprenant recevra une attestation de participation à la formation, validant la maîtrise des compétences visées par le programme.

PROGRAMME

1. Généralités sur l'intéroception.
 2. Conscience intéroceptive et comportement alimentaire.
 3. Conscience intéroceptive et image corporelle.
 4. Conscience intéroceptive et suralimentation.
 5. Troubles de l'intéroception et expériences traumatiques.
 6. Évaluer la conscience intéroceptive et ses dimensions.
 7. Pleine conscience (PC) et intéroception.
 8. Outils cliniques : Exercices de pleine conscience et intéroception.
 9. Outils cliniques : Intéroception et émotions.
 - 10.
-

TARIF

11,90 €

NATURE DU MODULE PÉDAGOGIQUE

Les modules d'apprentissage en ligne proposés ne constituent pas, à eux seuls, des actions de formation et ne donnent pas droit à un certificat de formation. Ils peuvent être achetés indépendamment, à des fins de perfectionnement ou d'autoformation.

ASSISTANCE TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE

En cas de difficultés techniques ou pédagogiques, l'apprenant peut contacter Florian Saffer par e-mail : dietetiquecomportementale@gmail.com.

Une réponse sera apportée sous 72 heures (hors week-end et jours fériés).