

Module pédagogique : Diététique Psycho-Comportementale 100% Elearning

Florian Saffer – Diététicien

60 avenue du Médipôle

38300 Bourgoin-Jallieu

Tel : 04 74 28 39 98

Courriel : florian.saffer@laposte.net

SIRET : 485 113 294 00030

Numéro de déclaration d'activité : 82 38 05634 38

Identifiant DataDock : 0042505

Public visé

Module destiné aux diététiciens-nutritionnistes ainsi qu'à tous les professionnels de santé ou du bien-être.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire.

Durée

- 8 heures de vidéos.

- Temps total estimé : 16 heures (incluant évaluation et travail personnel).

Méthodes pédagogiques et techniques d'encadrement

La formation, animée par Florian Saffer (diététicien, thérapeute comportementaliste, titulaire d'un Master en Sciences de l'éducation), repose sur :

- Vidéos théoriques.

- Études de cas cliniques commentés et didactisés.

- Exercices expérimentiels.

Assistance technique et pédagogique

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

Une réponse sera apporté sous 72h (hors week-end et jours fériés)

Modalités d'évaluation

1. Autoévaluation continue :

- Activités type quizz.
- Validation nécessaire pour progresser aux étapes suivantes.

Attestation de suivi

Pour les apprenants le désirant, une attestation de suivi de l'action pédagogique sera remise à l'issue de la formation à la condition que l'apprenant est réalisé le module dans son intégralité. (pour cela une demande devra être faite par l'apprenant).

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.

Programme et déroulé

1. Flexibilité psychologique : Introduction et thérapie comportementale.
2. Défusion cognitive : Techniques d'entraînement.
3. Gestion de l'hypercontrôle alimentaire.
4. Affirmation de soi : Application en conduite alimentaire.
5. Niveaux logiques du changement.
6. Régulation émotionnelle : Approches « up to down » et « down to up ».
7. Outils de communication :
 - Les 4R de Cungy.
 - Le « Yes Set ».
8. Matrice ACT : Application et pratique.
9. Auto-bienveillance : Techniques d'entraînement.
10. Sensations alimentaires : Développement de la perception corporelle.
11. Gestion des conflits tête/corps.
12. Pleine conscience et diététique comportementale : Rôle et mise en pratique.