

# Nutrition et diététique

## Sessions courtes

Les sessions spécifiques aux diététiciennes et diététiciens sont organisées en partenariat avec l'Association Suisse des Diététicien-ne-s Diplômé-e-s (ASDD).



SVDE ASDD

h e d s

Haute école de santé  
Genève

Formation continue

## Mindfulness MBSR : La réduction du stress basée sur la pleine conscience 2020

Dates de la formation: Septembre et octobre 2020

Durée de la formation: 8 séances

Lieu de formation: HEdS Genève Site Champel Avenue de Champel 47 1206 Genève

### Intervenant(s)

Anne Gendre, chargée d'enseignement postgrade et sage-femme Instructeur MBSR, MBCT, MBCP, HEdS - Genève

### Contenu

- Les pratiques méditatives de pleine conscience (Mindfulness) sont d'origine bouddhiste. Il y a quelques années, des collaborations se sont créées entre des méditants accomplis et des chercheurs renommés du monde médical.
- Aujourd'hui l'impact positif de ces pratiques a été démontré dans de nombreux domaines tels que ceux du stress, de la dépression, de l'anxiété, des conduites addictives et de la diminution de la détresse face à la maladie chronique.
- En 8 semaines, ce programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience conçu par le Prof. J. Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction) vous permettra d'apprendre de manière structurée et progressive à gérer votre stress et à vivre pleinement le moment présent.
- Chaque séance est constituée pour moitié d'exercices pratiques et pour le reste d'échanges et d'apports à partir du vécu des participants.

### Objectifs

- Développer sa compétence de pleine conscience par des exercices de méditation assise, couchée ou en mouvement.
- Explorer comment le fait de développer la pleine conscience peut améliorer sa capacité à prendre soin de soi et de son environnement au quotidien.
- Reconnaître ses comportements de fuite, d'attachement et de lutte avec les événements lors de situations de stress et en mesurer l'impact. Se permettre de considérer ces situations comme des opportunités à vivre le moment présent tel qu'il est.



# Nutrition et diététique

## Sessions courtes

Les sessions spécifiques aux diététiciennes et diététiciens sont organisées en partenariat avec l'Association Suisse des Diététicien-ne-s Diplômé-e-s (ASDD).



SVDE ASDD

h e d s

Haute école de santé  
Genève

Formation continue

- Expérimenter un moyen de « lâcher prise » en s'exerçant à mettre son attention sur la respiration, les sensations corporelles, émotions ou pensées.

### Public

Tout public

### Calendrier

Suite au covid-19, les dates de la session d'avril 2020 sont remplacées par :

1. Mardi 01.09 / 17h30-19h45
2. Mardi 08.09 / 17h30-19h45
3. Mercredi 16.09 / 17h30-19h45
4. Mercredi 23.09 / 17h30-19h45
5. Lundi 28.09 / 17h30-19h45
6. Mercredi 07.10 / 17h30-19h45
7. Mercredi 14.10 / 13h00-20h00
8. Mercredi 28.10 / 17h30-19h45

### Remarque

- Si vous êtes intéressé-e à suivre la formation encore sur 2020, n'hésitez pas à envoyer un mail à : [sophie.asin@hesge.ch](mailto:sophie.asin@hesge.ch). Il reste quelques places.
- Nombre de participant-e-s : entre 15 et 16
- Il est demandé aux participant-e-s de s'engager à pratiquer pendant toute la durée du programme



# Nutrition et diététique

## Sessions courtes

Les sessions spécifiques aux diététiciennes et diététiciens sont organisées en partenariat avec l'Association Suisse des Diététicien-ne-s Diplômé-e-s (ASDD).



SVDE ASDD

h e d s

Haute école de santé  
Genève

Formation continue

des exercices à domicile 6 jours/7 pendant 30 à 45 minutes.

- L'intervenante est co-directrice du CAS en *Interventions basées sur la Pleine Conscience* délivré conjointement par l'Université de Genève. La session courte MBSR est un prérequis conseillé pour déposer un dossier d'inscription pour ce CAS.

## Coûts

Frais de formation (CHF) : 660

## Contact

HEdS Genève  
Formation continue

+41 22 388 56 30  
[fc.heds@hesge.ch](mailto:fc.heds@hesge.ch)

