

# Stress et émotions : apport de la méditation de pleine conscience pour le professionnel et ses patients

IMEPCO

Mise à jour le 15 avril 2022

## Objectifs

Comprendre le fonctionnement émotionnel et être en capacité de sensibiliser les patients à des pratiques de méditation de pleine conscience



### Public Visé

Infirmier(e), diététicien(ne), psychologue, médecin, sage-femme, kinésithérapeute



### Pré Requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

- Connaître ce qu'est la pleine conscience et comprendre son apport dans la vie quotidienne (calme mental, relations interpersonnelles ...) et son application dans le domaine de la santé (gestion du stress négatif, amélioration de la qualité de vie en cas de douleurs ...)
- Connaître, comprendre et savoir utiliser les techniques de méditation de pleine conscience dans sa pratique professionnelle
- Connaître la neurobiologie des émotions et comprendre les mécanismes de leur régulation
- Comprendre le concept d'intelligence émotionnelle
- Connaître le stress et ses manifestations, la neurobiologie du stress, son impact sur la santé et l'apport de la pleine conscience

## Méthodes et moyens pédagogiques

Pratiques de méditation pendant la formation.  
Pratiques personnelles entre les sessions de formation.  
Vidéo-projection.  
Support écrit, enregistrements audios.  
Mises en situation.

## Qualification Intervenant(e)(s)

Enseignante de méditation de pleine conscience (MBSR).  
Psychologue spécialisée en neuropsychologie.

## Parcours pédagogique

### Premier jour

- Qu'est-ce que la pleine conscience (Mindfulness) ? Définition et piliers, ses domaines d'application
- Réflexion sur les pensées
- Résultats d'études sur les effets de la pleine conscience dans le domaine de la santé, ses limites
- Scan corporel
- Emotions et pleine conscience : définitions, neurobiologie des émotions, mécanismes de régulation, Intelligence émotionnelle dans la relation soignante, apport de la pleine conscience
- Temps de pratique

### Deuxième jour

- Stress et pleine conscience : définitions, neurobiologie, les impacts du stress sur la santé, stress et psychopathologie, stress et douleurs, apports de la pleine conscience
- Manger en pleine conscience : pratiques et intérêts
- La méditation assise

### Troisième jour

- La marche consciente : pratique et intérêts
- L'importance des sens
- Alimentation : la pratique des 7 faims
- La relation soignant / soigné : dialogue conscient, bienveillance, empathie et compassion : intérêts, pratique et résultats d'études
- Conclusion, bilan et évaluation de la formation



## Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel 3j à distance d'une semaine.

Test de connaissances et de positionnement en début et fin de la formation.

Questionnaire de satisfaction.

Evaluation à froid envoyée 3 mois après la formation.

## Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 2 semaines avant le début de la formation.

Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site Internet

<https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>



### Durée

21.00 Heures

3 Jours

### Effectif

De 5 à 12 Personnes



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : [formation@pasteur-lille.fr](mailto:formation@pasteur-lille.fr)

Institut Pasteur de Lille - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 31 59 000 44 59

1, Rue du Professeur Calmette - B. P. 245

59019 LILLE CEDEX

Tél : 0320438921 - Fax : 0320438926

<http://www.pasteur-lille.fr>

Siret : 783 696 834 00010

APE : 7219Z