

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

Mise à jour le 2/08/2022

Objectif de la formation

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, psychothérapeute, médecin, sage-femme, kinésithérapeute

Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Connaître ce qu'est la pleine conscience, 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

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **1 185.00 HT**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : formation@pasteur-lille.fr