

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

Mise à jour le 6 juillet 2023

## Objectif de la formation

Pouvoir sensibiliser les patients à des pratiques de méditation de pleine conscience pour les aider à (re)trouver un calme mental, à diminuer les effets du stress, de l'anxiété dans leur vie quotidienne, à retrouver un meilleur bien-être en cas de douleurs chroniques.

## Public Visé

Toute personne amenée à accompagner un patient :  
psychothérapeutes, infirmiers, Médecins, sage-femmes,  
kinésithérapeutes, diététiciennes.

## Pré Requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

- Connaître, comprendre et savoir utiliser les techniques de méditation de pleine conscience dans sa pratique professionnelle.
- Comprendre comment la pleine conscience peut aider à calmer le mental, agir sur le stress, améliorer les relations interpersonnelles, améliorer la qualité de vie en cas de douleurs chroniques.
- Connaître le concept d'intelligence émotionnelle et l'implication de la pleine conscience dans son développement.
- Comprendre la notion de "stress" et son implication en psychopathologie.

## Méthodes et moyens pédagogiques

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

## Qualification Intervenant(e)(s)

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

## Parcours pédagogique

### Premier jour

#### Stress et pleine conscience :

- Définitions et concepts,
- Mécanismes neurophysiologiques
- Impacts du stress sur la santé physique et mentale
- Stress et douleurs

#### Qu'est-ce que "la pleine conscience" ?

- Domaines d'application
- Effets sur la santé
- Les limites

#### Pensées, stress et pleine conscience

- Pensées et biais cognitifs
- Les ruminations
- Apport de la pleine conscience

#### Aborder la pleine conscience en consultation

#### Pratiques :

- Espace de respiration
- Scan corporel

### Deuxième jour

#### Emotions et pleine conscience

- Définitions
- Neurobiologie des émotions
- Intelligence émotionnelle dans la relation soignant
- Apport de la pleine conscience.

#### Les cinq sens et la conscience de l'instant

- Manger en pleine conscience : pratiques et intérêts
- Alimentation émotionnelle

#### Mise en pratique

### Troisième jour

#### Alimentation et pleine conscience

- la pratique des 7 faims

#### La pleine conscience dans la relation soignant / soigné

- Dialogue conscient
- Bienveillance, empathie et compassion
- Résultats d'étude
- Pratiques

#### Mises en situations

#### 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) : **1 240.00 HT**

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



Contactez-nous !

**SERVICE FORMATION**

Tél. : 0320877271

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