Programme de Formation

Introduction à la méditation de pleine conscience – Gestion du stress au travail

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel de la relation d'aide (soignant ou non, profil médico-social)

Objectifs pédagogiques

Sensibiliser les soignants et autres professionnels de la relation d'aide aux interventions basées sur la méditation de pleine conscience.

Connaître les mécanismes qui sous-tendent les effets de la pratique.

Connaître les indications et les contre-indications de ce type d'intervention.

S'initier à la pratique et, si souhaité, mettre en place une discipline personnelle dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux.

Description

Acquérir les principes de base de la méditation de pleine conscience :

- Histoire, définitions et principes de la PC.
- Les mécanismes du stress et les effets de la méditation de PC.
- Du fonctionnement courant à la pleine présence.

Appréhender les applications de la méditation en santé :

- Application en santé de la méditation de pleine conscience.
- Indications/contre-indications.
- Différents types de programmes et interventions basées sur la pleine conscience.
- Emotions et analyse fonctionnelle TCC.
- Les pensées et les comportements analyse fonctionnelle TCC.

Comprendre et expérimenter les concepts des thérapies basées sur la méditation de pleine conscience :

- Les différentes voies comportementales.
- Les valeurs de vie et l'engagement.
- La compassion.
- La compassion VS l'empathie.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une

démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel)