Programme de Formation

Les interventions basées sur la pleine conscience (MBI) : La boite à outils de gestion du stress pour les professionnels de la relation

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel soignant engagé dans une relation d'aide

Objectifs pédagogiques

Apprendre des exercices simples de méditation de pleine conscience

S'entraîner à la méditation et l'appliquer dans le lieu professionnel

Apprendre les bases théoriques autours de la méditation de pleine conscience

Développer une réponse adaptative nouvelle et plus adéquate face au stress

Description

Cette formation vous permettra, d'apprendre les exercices de bases de la méditation de pleine conscience, de les mettre en œuvre et de continuer à pratiquer après la session à l'aide d'instruction. Une analyse réflexive de l'expérience serra proposée par notre formateur en visioconférence.

Apprendre des exercices de méditation de pleine conscience

- Méditation sur le scan corporel
- Méditation sur la respiration
- Méditation sur les sensations
- Médiation en mouvement

Acquérir de nouvelles compétences de gestion du stress professionnel

- Centration sur l'instant présent
- Décentration des ruminations anxieuses
- Prévention des conséquences physiologiques et psychologiques liées au stress

Apprendre des bases théoriques autour du stress professionnel

- Modèles comportementaux et cognitifs du stress
- La physiologie du stress
- Attitude de « copying » dysfonctionnelle liées au stress

Prérequis

Être prêt à s'engager à faire les pratiques de méditation

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)