



Sensibilisation à la méditation de pleine conscience

Code PSY030	A PARIS
Durée 3 jours	-
Coût 890,00 € nets	-

Objectifs

- › Connaître la définition de la pleine conscience et l'origine de cette pratique
- › Comprendre pourquoi et comment la pratique méditative trouve sa place dans les soins psychiques
- › Découvrir le programme MBCT appliqué en services hospitaliers et médicaux
- › Appréhender la pratique directement par des exercices
- › Favoriser la mise en place de la méditation dans les milieux professionnels par des méthodes adaptées

Public*

- › Tout professionnel du sanitaire intervenant en milieu médical ou psychiatrique

Programme

- › Définition et origine de la pleine conscience
- › Exercice de l'attention comme base nécessaire à la méditation
- › Présentation du programme MBCT - thérapie préventive de la rechute dépressive en 8 séances pratiqué en milieu hospitalier médical et psychiatrique
- › Les modalités d'application de la pleine conscience et les indications
- › Les apports de la psychologie cognitive au programme MBCT
- › Quel est l'impact de la pratique méditative sur le psychisme ?
- › Mise en place d'une pratique basée sur la pleine conscience sur son lieu de travail

Méthodes pédagogiques

- › Analyse des pratiques
- › Mises en situation pratique, cas concrets
- › Support pédagogique remis aux stagiaires

Modalités d'évaluation

- › Évaluation des connaissances
- › Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique...
- › Évaluation par objectif de formation
- › Questionnaire individuel de satisfaction à chaud
- › A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques notamment dans le cadre de l'entretien annuel réalisé par l'employeur

Intervenants

- › Psychologue, psychothérapeute