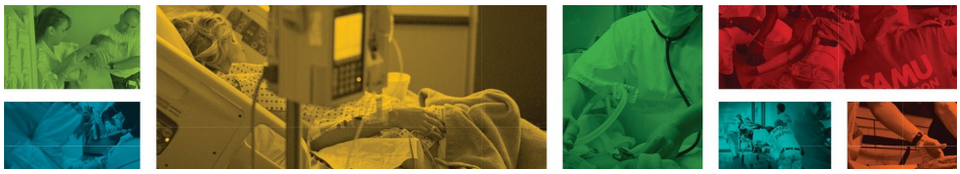
TranSFaire
Organisme de Développement des compétences
9 rue Jean Daudin - 75015 Paris
Tél : 01 53 69 08 80 - Mail : info@transfaire.org



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
› Favoriser la mise en place de la méditation dans les milieux professionnels par des méthodes adaptées

Public*

› Tout professionnel soignant

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

** Si non renseigné pas de prérequis*

MAJ : 25/01/2024