

PROGRAMMES DE PLEINE CONSCIENCE pour les professionnels de santé 18 H

Le programme vise à déterminer un cadre pédagogique pour l'enseignement de la pleine conscience • Sensibiliser sur les risques et les potentiels des interventions basées sur la pleine conscience • Apprendre à transmettre des outils • Déterminer les enjeux éthiques et déontologiques d'une interventions en pleine conscience

Durée: 18.00 heures (3.00 jours)

Profils des stagiaires

- Destiné à tout personnel de santé
- cadre
- cadre IE
- possibilité d'inclure du personnel administratif
- Toute profession médicale et para médicale

Prérequis

- Aucun pré-requis

Objectifs pédagogiques

- Expérimenter les pratiques Mindfulness dans le cadre médical. Identifier les bénéfices et les applications possibles Identifier ses ressources internes, Faciliter l'équilibre émotionnel
- Appréhender les bienfaits de la pleine conscience au quotidien
- Accéder plus facilement à ses ressources et mieux gérer ses émotions
- Faciliter le travail en équipe et la communication Prise de décision rapide Améliorer la gestion des émotions et l'écoute
- Sensibiliser aux pratiques de pleine conscience ♦ Identifier les bénéfices de la pleine conscience sur la santé et le stress ♦ Optimiser sa qualité de présence au patient ♦ Retrouver une pratique plus en harmonie avec les valeurs professionnelles

Contenu de la formation

- Présentations théoriques des applications de la pleine conscience auprès du personnel de santé et pour les patients
 - Accueil des participants
 - Présentation de la formation
 - Difficultés à être soignant / stress
 - Tour de table
 - Aspect théorique et historique de la méditation et de la pleine conscience (MBSR)
 - Expérience
 - Bénéfices de la méditation sur la santé et le stress
 - Rendu d'expérience
- Pleine conscience et pratique basée sur l'attention à l'instant présent, stabiliser le mental, se recentrer dans la tourmente
 - Identifier « le pilote automatique » et ses conséquences sur les pratiques professionnelles
 - Identifier le mode être comme ressource
 - Exercice pratique
 - Analyse de pratique à partir des difficultés exprimées

- Clarifier sa prise de décision
 - Pratiques guidées
 - La présence à soi-même :
 - L'attention comme facteur d'équilibre et de résilience.
 - Conscience des éléments ressourçant
 - Gérer son énergie au quotidien
- Sa sécurité intérieure : se centrer sur soi, ressources personnelles
 - Intégrer les expériences désagréables à la formation
 - Les méthodes pour pacifier le mental et les émotions
 - Retrouver la clarté
 - Conscience des éléments perturbateurs de l'environnement
- gérer son énergie et ses efforts au quotidien
 - Bénéfices des pratiques Analyse de pratiques
 - Être en contact avec le patient : Quel type d'environnement de soin peut-on créer avec l'entraînement à la pleine conscience
Prendre conscience de la qualité du contact établi
- Qualité de présence au patient : mode être/ mode faire (transitions), acceptation et bienveillance, valeurs professionnelles
 - La pleine conscience appliquée aux valeurs professionnelles
 - Les transitions
 - Mode être / mode faire
 - Acceptation et bienveillance
 - Évaluation de la formation

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Faure Stéphane

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Pratique de pleine conscience
- Compte rendu d'expérience
- Exercices pratiques inter session (support audio et cahier)

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Une méthode d'investigation personnalisée et adaptée de suivi des participants (inquiring).
- Chaque séance est un module thématique
- Des échanges en début de séances sur l'intégration des séances précédentes permettent une évaluation des participants dans l'intégration des techniques du programme.
- Analyse de pratiques
- Exercices pratiques basés sur l'attention et de pleine conscience
- Engagement dans le temps inter session à réaliser les exercices pratiques proposés