

## **Programme de réduction du stress basé sur la méditation de pleine conscience pour les professionnels de santé.**

### **Formation à la méditation de pleine conscience.**

#### **LE PROGRAMME MBSR**

**Pour qui :** soignant-es ( *Vous êtes soignant.es (Médecins, psychologues, paramédicaux, enseignants de pratiques incarnées en relation avec le système de soin et/ou toutes personnes ayant une implication dans le soin des personnes)* )

**La formation MBSR a pour intention de préparer à pratiquer la méditation et à l'intégrer dans la vie du quotidien d'un professionnels de santé**

Comme un art, l'enseignement s'appuie sur un apprentissage basé sur l'expérience proposant de

- Mieux comprendre les mécanismes du stress, des émotions et les schémas de réactivité qui y sont associés
- Expérimenter comment la pleine conscience favorise de nouvelles réponses, plus créatives et plus adaptées
- Développer l'autonomie de chaque participant par rapport à cette pratique
- Plus globalement, développer de nouvelles ressources

La formation se déroule à distance, sur zoom, pendant 8 séance + 1 journée

**Durée** : 27h

- 27 h face à face synchrone
- 20 à 45 minutes / jours à domicile, temps de pratique individuel. Exercice intersession

**Pré-requis** : avoir participé à la réunion d'information

**Modalité d'accès** :

Analyse du besoin en lien avec la prestation durant un entretien collectif puis individuel au décours de la réunion d'information

Test technique vérifié

Dossier administratif complet



**Délais d'accès** : 15 jours avant la début de la formation et sous réserve des limites de places disponibles

**Modalité d'évaluation** : Réflexivité sur le processus en entretien collectif + narration

### **Modalités pédagogique et méthode mobilisée**

Organisé en *groupe (max 20)*

- *8 séances hebdomadaires de 2h30*
- *1 journée d'approfondissement*
- *8 livrets de pratiques envoyés après chaque séance*
- *Apport théorique*
- *Audio de méditation*

Chaque séance hebdomadaire comprend :

- Des pratiques de méditations formelles : Méditation allongée, assise, en mouvement. Méditation avec focalisation de l'attention sur la respiration puis les sensations du corps, puis méditation avec attention ouverte sans objet fixe.
- Des pratiques informelles d'attention, puisées dans les situations de vie quotidienne
- Des apports théoriques sur le stress, les émotions, le fonctionnement cognitif..
- Des échanges en groupe et des instructions personnalisées

Pour soutenir la pratique à domicile 5 entre 20 et 45 minutes par jour, des supports audio, documents écrits et exercices sont fournis à chaque séance.

**Tarifs:** 480 euros.

*Formation accessible aux personnes en situation de handicap.*