PACA
Axe 2 : STRATÉGIE ET ORGANISATION

Initiation à la méditation en pleine conscience (DEMETER)

Contexte

Dans le contexte actuel de sollicitations multiples, nous constatons une forte accélération de nos rythmes de vie, une saturation d'informations. C'est une course effrénée dans laquelle nous sommes engagés avec une sur-réactivité, un oubli de soi, un stress prolongé pouvant conduire à un épuisement professionnel.

La « pleine conscience », internationalement reconnue par la communauté scientifique pour son efficacité sur le bien-être physique et émotionnel, invite à vivre pleinement l'instant présent. Elle offre de nouvelles perspectives et propose des outils utilisables au quotidien, dans sa vie personnelle et professionnelle, pour gérer ses émotions, réduire le stress et prévenir le burn-out.

S'initier à la méditation de pleine conscience permet de prendre du recul face aux situations rencontrées et de mieux réguler son stress afin de réagir de façon positive et adaptée en contexte professionnel.

Objectifs

- Comprendre les fondements de la méditation de pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits
- Prendre conscience de son état émotionnel et repérer les facteurs d'épuisement professionnel
- S'approprier des outils pour la pratique de la méditation en pleine conscience et les intégrer au quotidien pour prévenir, accompagner et réduire l'épuisement professionnel

Renseignements complémentaires

Modalités Pédagogiques

- Apports didactiques et conceptuels
- Approche expérientielle avec méditations guidées et dialogue exploratoire
- Échanges
- Exercices en sous-groupes
- Lecture commentée de textes et de vidéos
- Analyse, démarche réflexive autour du vécu et des situations de travail
- Axes de développement

Durée : 3 jours consécutifs. En présentiel ou en distanciel.

Pour plus d'informations :

MARGAUX CAPELLO (m.capello@anfh.fr) 04.91.17.71.33

Programme

PROGRAMME

JOUR 1

Partage d'un socle commun de connaissances :

- Anxiété, stress, épuisement professionnel : définition et distinction Spécificités pour les professionnels de santé.
- La méditation de pleine conscience : définition, application et intérêt en prévention et accompagnement du stress et de l'épuisement professionnel.
- Prendre conscience de ses pensées, ses émotions, ses sensations physiques :passer du mode « réaction » au mode « réponse consciente ».

JOUR 2

Vivre l'instant présent :

- Le mode « Faire » en pilotage automatique ; Le mode « Être » dans l'instant présent.
- Les pratiques formelles de la méditation de PC : comprendre, expérimenter.
- Les pratiques informelles de la méditation de PC.
- Les outils d'auto-observation.

JOUR 3 :

La méditation de pleine conscience dans le travail au quotidien :

- Commencer sa journée.
- Travailler dans l'attention consciente.
- Pratiquer avec tous ses sens.
- Se ressourcer, prendre soin de soi.
- Finir sa journée.
- Préparer son sommeil.
- Vivre pleinement ses journées de repos.
- Gérer ses freins.
- Asseoir sa pratique pour aller plus loin.

Exercice
2023

Code de formation
2.01

Nature
AFN

Organisé par
DÉMÉTER SANTÉ

Durée
21 heures

Typologie
Action prioritaire (ex DPC)

Date et lieu

GROUPE 1

Du 16 janvier au 18 janvier 2023
Délégation Régionale
Marseille

GROUPE 2

Du 13 septembre au 15 septembre 2023
Délégation Régionale
Marseille

Contact ANFH
m.capello@anfh.fr
04 91 17 71 33