RHÔNE
Axe : n/c

Méditation en pleine conscience : initiation à la pratique

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 facteur 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

Durée : 3 jours

Programme

Jour 1 *Partage d'un socle commun de connaissance*

- Anxiété, stress, épuisement professionnel : définition et distinction Spécificité pour les professionnels de santé
- La méditation de pleine conscience : définition, application et intérêts en prévention et accompagnement du stress et de l'épuisement professionnel
- Prendre conscience de ses pensées, émotions, sensation 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 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

Public
Tout agent de la FPH

Exercice
2025

Nature
AFN

Organisé par
DEMETER SANTE

Durée
21 heures

Typologie
Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences