

Initiation à la méditation de pleine conscience : un outil de gestion du stress pour prendre soin de soi.

Pour pouvoir prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi. Travailler en milieu hospitalier aujourd'hui en France est un défi quotidien, tant pour le corps que pour le mental : les deux sont soumis au stress, parfois jusqu'à l'épuisement.

Prendre soin de soi, en tant que personnel hospitalier, est une nécessité pour préserver sa propre santé mentale et physique et pour être capable de garder un certain recul face aux situations quotidiennes. En France, la HAS (Haute Autorité de Santé) a reconnu que la méditation en pleine conscience est un moyen pour agir sur la santé mentale et le stress des personnels de la Fonction Publique Hospitalière. Méditer, c'est au-delà de simplement s'asseoir ou de faire une pause, c'est (ré) apprendre à se connecter à soi, aux autres, au présent, pour pouvoir mieux le vivre et augmenter son bien-être, et cela s'apprend ou se (ré)apprend.

Public Visé

Tout public
Aucun prérequis
Accessible aux personnes en situation de handicap

Organisé par

Plénitudes®

Nombre de participants

14 stagiaires max.

Durée

2 jours (7h/Jours - 14h)
Présentiel ou distanciel

En savoir plus

contact@plenitudes.com

Matériel

Salle de formation classique, si possible calme et sans ordinateurs.
Aucun matériel spécifique n'est nécessaire.

Tarif sur demande (1)

Evaluation

Auto-évaluation en fin de J2 de façon anonyme

* Merci de nous informer des besoins spécifiques avant la formation afin que nous puissions procéder aux adaptations nécessaires.

Objectifs

- Repérer les facteurs d'épuisements professionnels.
- Prendre conscience de son état émotionnel.
- Comprendre les fondements de la méditation en pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits.
- Apprendre à pratiquer la méditation de pleine conscience pour améliorer son bien-être, gagner en paix d'esprit et en joie.
- S'approprier des outils pour pratiquer au quotidien.

Modalités pédagogiques

Temps d'apprentissage collectif.
Exercices individuels.
Echanges en sous-groupe et en groupe entier.
Pratiques de méditation formelle assise et de pleine conscience informelle.
Réalisation de fiche mémo.
Espace d'approfondissement en ligne en accès libre pour les stagiaires (vidéo, audio, exercices ...).

Programme

JOUR 1 :

> Découvrir comment la méditation de pleine conscience fonctionne, impacte notre état émotionnel et peut nous aider à nous sentir mieux au quotidien.

Comprendre ce qu'est la méditation de pleine conscience et comment l'intégrer dans un cadre de travail.

L'épuisement professionnel, le définir, le comprendre, le reconnaître.

Prendre conscience de son état émotionnel et de son impact sur nos actions et nos relations.

Le corps, première porte d'entrée pour pratiquer la pleine conscience au quotidien.

La respiration, au cœur de la pratique de la pleine conscience, est un outil d'auto-régulation naturel.

JOUR 2 :

> Apprendre à pratiquer. Expérimenter et utiliser la pleine conscience, concrètement.

Les sensations et l'attention : comprendre les mécanismes de l'attention et leurs impacts sur l'épuisement.

Les pensées, omniprésentes et souvent source de souffrances. Apprendre à les apprivoiser et à gagner en paix d'esprit en utilisant la pleine conscience.

Les émotions nous dépassent souvent. Pratiquer la pleine conscience, pour savoir les reconnaître, les accepter et ne plus nous laisser submerger, emporter par elles.

Intégrer la pleine conscience et la pratiquer dans son quotidien, en prenant en compte l'expérience de l'instant dans sa globalité et où que nous soyons.