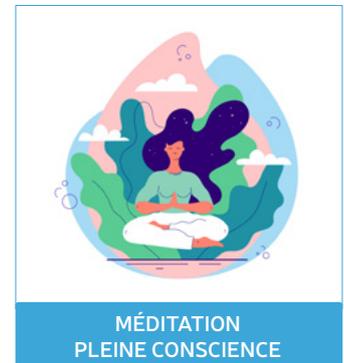


MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Orientation / Classification :

Cette formation à la pleine conscience fondée sur la compassion, est conçue pour favoriser la bonne santé des professionnels et la pratique du soin.



Public Concerné :

- Aides-soignants
- Auxiliaires de vie
- CODIR
- Équipes pluridisciplinaires
- Infirmiers
- Kinésithérapeutes
- Médecins généralistes
- Ostéopathes D.O.
- Podologues
- Psychologues
- Responsables de secteur
- Sages-femmes



Durée :

3 Jours (1 jour = 7 heures)



Tarif :

590 € TTC / Personne * (1) (2)

*Ce prix inclut les frais pédagogiques, le déjeuner et les pauses pour chaque jour de formation

- (1) Possibilité de déduction fiscale en frais réels si vous êtes imposable
(2) Possibilité de paiement en 3 fois sans frais



Prise en charge :

- Consultez-nous pour les possibilités de prise en charge
- Nous pouvons vous accompagner dans vos démarches administratives ainsi que pour les solutions d'hébergement et de transport

« formation susceptible d'être prise en charge par le FIF PL »



Format :



Présentiel

- Maximum 12 participants
- Minimum 6 participants



Date & lieux :

• Date de Bordeaux : 21 mai / 18 Juin / 9 Juillet

Délais d'accès : nous contacter pour effectuer votre demande par téléphone au 05 56 37 26 09 ou par e-mail à contact@proformed.fr. Votre demande sera prise en charge entre le moment de l'ouverture de la formation sur le site et ceci jusqu'à 7 jours avant le démarrage de la formation. Ceci sous réserve de place disponible et de la validation de votre paiement.

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE



Présentation de la Formation :

Cette formation à la pleine conscience fondée sur la compassion, est conçue pour favoriser la bonne santé des professionnels et la pratique du soin. Le protocole d'apprentissage de la pleine conscience (Mindfulness) de la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts, est proposé aux patients et aux prestataires de soins de santé depuis 40 ans. Ce modèle depuis, a été enrichi par une notion indispensable, celle du développement de l'auto-compassion associée à la Pleine Conscience (Mindfulness Self Compassion). Le programme apprend aux participants à utiliser leurs ressources et capacités innées pour répondre plus efficacement au stress, mais également à développer davantage de bienveillance envers soi pour mieux faire face aux difficultés rencontrées, aux émotions et à la souffrance. Cet apprentissage nous aide à rester ancrés dans le présent et à accepter notre expérience avec plus d'aisance, mais également, à garder une qualité de relation.



Objectifs de la Formation :

Obj général : Répondre plus efficacement au stress, développer davantage de bienveillance envers soi pour mieux faire face aux difficultés rencontrées, aux émotions et à la souffrance.

Obj séquencés :

- La bienveillance envers soi (et les autres).
- L'humanité commune et partagée.
- S'initier à la méditation de pleine conscience et l'auto-compassion.
- Devenir plus conscient des différentes dimensions de l'expérience (pensées, émotions et sensations), moment après moment.
- Apprendre une nouvelle façon d'être en lien avec les différentes dimensions de l'expérience.
- Développer de nouvelles réponses, en particulier dans les situations difficiles



Outils pédagogiques :

- Questionnaire d'évaluation préalable : 1 QCM de 20 questions pour évaluation des connaissances relatives au programme est envoyé 15 jours avant la date de la formation.
- 1 livret de formation
- 1 bloc note et 1 stylo
- Matériel pour cours pratiques
- Correction en fin de formation du questionnaire d'évaluation préalable
- Questionnaire de satisfaction post formation

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Module 1

9h00 – 9h30

Accueil

9h30 – 9h45

- Introduction
- Annonces diverses
- Organisation du stage
- Rappel du niveau d'engagement dans l'implication de chacun et de la confidentialité sur la vie du groupe en séance.

9h45 – 10h15

- Intention et motivation
- Pratique guidée 5mn
- Prise de note pour les participants – Échange sur l'objectif de chacun 25 mn (base pour une futur évaluation et vérification de la progression)

10h15 - 10:45

- Modèles théoriques :
- Pleine conscience Fondée sur la Compassion
 - Rappel les origines et les ressources attendues suite au développement de la pleine conscience et les ressources développées en pratiquant l'auto-compassion
 - Diaporama

10h45 – 11h00

Pause

11h – 12h10

- Débuter là où nous sommes...
Objectif : Prendre conscience de l'agitation de notre esprit – développer les premières ressources pour s'apaiser
- Pratique guidée : Pleine conscience et pilotage automatique
- Reconnaitre l'esprit instable
Pratique guidée 10 mn
Partage 10 mn
- Le rythme respiratoire apaisant
Pratique guidée 10mn
Partage 10 mn
- L'esprit se calme
Pratique guidée 10mn
Partage 10 mn

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

12h10 – 13h30

Déjeuner

Objectif : Permettre au mental de prendre appui sur les supports pour se calmer

13h30 – 13h35

Intention et motivation

Pratique guidée 5mn

Objectif : se remettre dans son intention

13h35 – 14h15

Pratique guidée :

Le corps en tant que lieu où rester présent

La sensation corporelle en tant que support de la pleine conscience

Body Scan ou Scanner corporel

Pratique guidée 30 mn

Partage 10 mn

14h15 – 14h45

La vision en tant que support de la pleine conscience

Présentation 10 mn

Posture, installation, enracinement, repos, vision en tant que support (PIERV)

Pratique guidée 10 mn

Investigation & Retour 10 mn

14h45 – 15h00

Pause

15h00 – 15h30

Modèle théorique

Comprendre les effets de notre fonctionnement dans notre quotidien

15h30 – 16h30

Les 3 cercles de régulation des émotions (d'après Paul Gilbert)

Présentation 15mn

Travail en sous-groupe sur : Ma petite évaluation en lien avec la théorie des 3 cercles

Restitution en groupe

Synthèse : Ce que je me donne à vivre ...

Objectif : 1er travail de mise en pratique dans ma vie quotidienne afin d'améliorer mon mieux être (travail qui servira de base pour la prochaine évaluation en début de Module 2) 45 mn

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Module 2

Programme

16h30 – 16h50

Pratique guidée : Amour bienveillant
Pratique guidée 20mn

16h50 – 17h15

Bilan de la séance : ce j'ai appris de cette séance
je repars avec quoi ?

9h-9h30

Accueil

9h30 -9h45

Introduction
Annonces diverses
Organisation du stage
Rappel du niveau d'engagement dans l'implication
de chacun et de la confidentialité sur la vie du
groupe en séance.

9h45 – 10h15

Intention et motivation
Pratique guidée 5mn
Débriefing :
• Ce que j'ai mis en place / effet sur mon quotidien
• Ce qui a été difficile
• Mes points de vigilance
Restitution en groupe : prise de note de
l'animatrice, 25 mn

10h15 – 10h30

Rappel des points essentiels de la pratique
Réponses aux difficultés et approfondissement
Objectif : rassurer, conforter, encourager les
participants

10h30 – 11h15

Travailler avec la distraction
Présentation 5 mn
Pratique guidée 25mn
Investigation & Retour 15 mn

11h15 – 11h30

Pause

11h30 – 12h30

Méditation au centre de soi-même
Présentation 5 mn
Pratique guidée 25mn

12h30 – 13h45

Déjeuner

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

FORMATION TRANSVERSALE

Programme

Module 3

13h45 – 14h30

Objectif : Lâcher le pilotage automatique, ne plus se laisser emporter par les pensées et les émotions

L'observateur et le courant sous-jacent
Présentation 10 mn
Pratique guidée 20 mn
Investigation & Retour 15 mn

14h30 – 15h15

Développer l'auto-compassion pour soi
Cultiver la gentillesse
Présentation 10 mn
Pratique guidée 20 mn
Investigation & Retour 15 mn

15h15 – 15h45

La couleur compassionnée
Présentation 5 mn
Pratique guidée 15 mn
Investigation & Retour 10 mn

15h45 – 16h30

Théorie 15 mn
Objectif : Sortir des tensions et de l'exigence
Reconnaitre la préférence
Pratique guidée 15 mn
Investigation & Retour 15 mn

16h30 – 17h00

Le Havre de paix
Pratique guidée 10mn
Investigation & Retour 10mn

17h00 – 17h30

Bilan de la séance : ce que j'ai appris de cette séance, je repars avec quoi ?

9h-9h30

Accueil

9h30 -9h45

Introduction
Annonces diverses
Organisation du stage
Objectif : Approfondir la notion de compassion (ce qu'elle est – ce qu'elle n'est pas)
Présentation du modèle

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

9h45 – 10h15

Intention et motivation
Pratique guidée 5mn
Débriefing :

- Ce que j'ai mis en place / effet sur mon quotidien
- Ce qui a été difficile
- Mes points de vigilance

 Restitution en groupe : prise de note de l'animatrice, 25 mn

10h15 – 10h45

Travail de réflexion en sous-groupes sur la compassion et ses effets sur moi et l'autre
Où en suis-je ?
Restitution en groupe

10h45 – 11h15

Approfondissement – Pratiques guidées
Développer la bienveillance pour soi et les autres
Concept 5 m
Pratique guidée 15 mn
Investigation & Retour 10 mn

11h15 – 11h30

Pause

11h30 – 12h30

L'acceptation
Présentation 10 mn
Pratique guidée RAIN 15 mn
Investigation & Retour
Échange en groupe sur notre difficulté à accepter les situations, sur comment puis-je m'y prendre maintenant, le recul possible et la mise en place des processus. 35 mn

12h30 – 13h45

Déjeuner

13h45 – 14h45

Développer la compassion pour soi et les autres
Objectif : Sortir de la critique et du jugement
Développer davantage de bienveillance envers soi
Cultiver la compassion envers les autres
Prise de conscience de ma partie-critique
Présentation 20 mn
Pratique guidée 15 mn
Investigation & Retour 25 mn

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

14h45 – 15h15

Le flux de la compassion :
L'image compassionnée idéale
Présentation : 5mn
Pratique guidée 15 mn
Investigation & Retour 10 mn

15h15 – 16h15

Objectif : Devenir son (sa) meilleur.e ami.e
Incarner la compassion
Présentation 5 mn
Pratique guidée 15 mn
Investigation & Retour 10 mn

16h15 – 16h30

Pause

16h30 – 17h00

Cultiver la compassion pour les autres :
le cercle des alliés
Concept 5 mn
Pratique guidée 15 mn
Investigation & Retour 10 mn

17h00 – 17h30

Évaluation de fin de stage

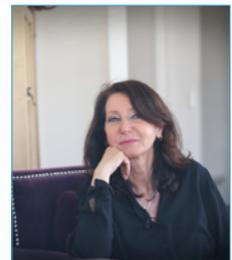
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE



Formateur

PATRICIA LEGER
PSYCHANALYSTE / PSYCHOSOMATO-
THERAPEUTE / HYPNOTHERAPEUTE

ENSEIGNANTE EN MÉDITATION DE
PLEINE CONSCIENCE



- Formation en psychologie, psychanalyse : École de Richard Meyer Eepssa (2009-2016)
- Certificat d'hypnose clinique, Confédération Francophone d'Hypnose et Thérapies Brèves
- EMDR & HTSMA (Hypnose, Thérapies Stratégiques et Mouvements Alternatifs), Stress post-traumatique et troubles de l'Anxiété, Attaque de panique et Phobie, Institut Mimethys
- Formation à la gestion du stress et des émotions : Méditation de Pleine conscience (Mindfulness MBCT-MBSR), école de John Kabat-Zinn (2010), Méditation de Pleine conscience fondée sur la compassion, école de Kristin Neff et Paul Gilbert.
- Formation CNV, communication non violente, association Langages, Nantes (2008-2009)
- Formatrice certifiée à la Process Communication KCF France (2008 - 2009)
- Formation de formateurs : CAFOC - Nantes
- Certifiée Coach : École de Vincent Lenhardt Transformance. (2004)
- Certifiée Praticienne PNL. Hexafor. (2002-2003)
- Formation à la communication (1987-1988)
- DEUG de Droit (niveau - 1987)