

Savoir se positionner dans son rôle de soignant et prévenir l'épuisement professionnel

OBJECTIFS

- Acquérir une connaissance théorique des applications de la pleine conscience
- Expérimenter les effets de la pleine conscience dans les interrelations
- Développer la pleine conscience pour faire face aux situations stressantes
- Appréhender le rôle de soignant
- Prendre soin de soi pour prendre soin des autres
- Adapter les méthodes dans son quotidien pour prévenir les risques psycho-sociaux

Module 1 : Qu'est-ce que la pleine conscience ?

- Présentation de la formation et prise de connaissance des attentes des participants (un questionnaire sera envoyé avant le déroulement du premier module)
- Définition et expérimentation de la pleine conscience
- Introduction aux pratiques formelles et informelles

Module 2 : Perception du monde et de soi-même

- Mise en valeur du pouvoir de l'instant présent versus le pilotage automatique
- Exercices de pleine conscience

Module 3 : Être à l'aise dans son corps

- Apprendre à se ressourcer avec les méthodes de pleine conscience, identifier les ressources intérieures
- Exercice de pratique en mouvement

Module 4 : Faire face aux expériences désagréables

- Le processus d'acceptation pour faire face aux expériences désagréables
- Exercices pratiques en mouvement et retours d'expérience

Module 5 : Stress : réaction ou réponse en conscience

- Stabiliser les acquis et introduire les pensées, les émotions dans les pratiques formelles et informelles
- Passer du non-jugement à la bienveillance envers soi pour se connecter avec plus de facilité à soi et aux autres
- Retours d'expérience et exercices pratiques

Module 6 : Les interrelations et la pratique de la pleine conscience

- Apports théoriques : utilisation de l'attention en communication
- Qui êtes-vous en qualité de soignant ?

Module 7 : Journée de mise en pratique (6 heures)

- Capitaliser les acquis dans le cadre d'une session de pratique intensive
- Entraînement aux pratiques formelles et informelles

Module 8 : Positionner le programme MBSR dans votre fonction

- Mettre en place des techniques de réduction du stress dans votre travail
- Faciliter la stabilité dans l'incertitude
- Cultiver la résilience

Module 9 : Bilan et l'après formation

- Orienter les stagiaires sur les suites à donner à la formation
- Quel programme se donner à court, moyen et long terme ? Quels sont les obstacles et les ressources pédagogiques nécessaires pour approfondir votre expérience ?

Méthodes et Moyens Pédagogiques :

Apports théoriques, Alternance permanente entre théorie et pratique au cours d'une même session de formation,

Infos pratiques



Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Lieu

En fonction des besoins

Public

Tous publics

Durée:

8 Modules du 2H30
1 Module de 6H

Suivi et évaluation :

- Feuille émargement
- Attestation individuelle
- Attentes exprimées en début de formation
- Test de contrôle en cours de formation avec des exercices de simulation
- Bilan de fin de formation complété par le stagiaire

Intervenant

Mme Anne PRIOT

FICHE D'INFORMATION STAGIAIRE

SAVOIR SE POSITIONNER DANS SON RÔLE DE
SOIGNANT ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT
PROFESSIONNEL

ENTREPRISE : **EFFECTIF :**

Adhérent MEDEF : OUI—NON

ADRESSE :

CP **COMMUNE**.....

N° SIRET..... **NAF**.....

TELEPHONE :

Nom du Donneur d'ordre : **fonction :**.....

Mail du donneur d'ordre:@
(pour facturation)

STAGIAIRE(S) :

NOM : **PRENOM :** **FONCTION**

Mail stagiaire :

NOM : **PRENOM :** **FONCTION**

Mail stagiaire :

NOM : **PRENOM :** **FONCTION**

Mail stagiaire :

*** Merci de fournir un mail par stagiaire pour assurer le suivi post-formation**

Si le stagiaire a une Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé, nous consulter pour adapter la formation à ses besoins.

Date, Cachet et signature du Chef d'entreprise

Bulletin à retourner à :

A.I.R.H Association Insertion & Ressources Humaines
6 rue Gutenberg - BP 63 - 48000 MENDE
Tél. : 04.66.49.17.49 Fax : 04.66.49.24.95 Mél : airh48@orange.fr
N°SIRET : 503 435 653 00038 Code APE : 8899B Association Loi 1901
Organisme de formation enregistré sous le numéro 91 48 00 233 48