

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, Accompagnement permanent des participants par le formateur tout au long de la formation, Exercices pratiques sur différents supports pédagogiques, Expérimentations individuelles et/ou en groupe, Pédagogie basée sur l'interactivité avec le formateur et les participants, Exercices guidés par le formateur, exercices individuels et en binôme sur différents supports, Tests des acquis au cours et en fin de chaque 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

BULLETIN D'INSCRIPTION ET 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 :

**CHAQUE INSCRIPTION SERA PRISE EN COMPTE PAR ORDRE D'ARRIVEE ACCOMPAGNEE D'UN
CHEQUE*(par stagiaire) LIBELLE À L'ORDRE D'AIRH.**
(TVA non applicable, article 293B du CGI).

♦ Les entreprises adhérentes au Medef Lozère bénéficient d'une réduction de 10%.

*** 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