



La méditation de pleine conscience : PERFECTIONNEMENT

N° 230097013

FORMAT

**Formation continue
Présentiel 14h**

PUBLIC CONCERNEÉ

Médecin : Médecine Générale et Spécialités

FINANCEMENT

**FAF-PM
Financement personnel**

RÉSUMÉ

Cette formation de 2 jours (14 heures) de perfectionnement s'adresse aux professionnels de santé ayant déjà une connaissance et une pratique de la méditation de pleine conscience.

Elle permet d'approfondir les mécanismes d'action de la Mindfulness, ses principales indications et ses limites, ainsi que les programmes MBSR et MBCT.

La formation aborde également l'utilisation de la pleine conscience en entretien individuel, notamment dans la prise en charge du stress, de l'anxiété, de la douleur chronique et des troubles dépressifs. Une large place est consacrée à l'expérience pratique, aux mises en situation et à l'analyse de cas cliniques.



Objectifs de formation

Jour 1 : Approfondissement et programmes MBSR / MBCT

- Approfondissement des mécanismes d'action de la pleine conscience et des notions d'acceptation, d'évitement expérientiel et de défusion cognitive.
- Analyse des principales indications thérapeutiques : stress, anxiété, douleur chronique et prévention des rechutes dépressives.
- Présentation des programmes MBSR et MBCT, de leurs principes, contenus et indications.
- Ateliers pratiques et mises en situation autour du scan corporel et des différentes pratiques de Mindfulness.
- Analyse des expériences, échanges et adaptation des pratiques aux situations rencontrées.

Jour 2 : Indications, limites et application auprès des patients

- Identification des contre-indications et situations nécessitant une prise en charge spécifique pour les programmes MBSR et MBCT.
- Approfondissement de la pratique méditative et analyse des mécanismes de réactivité émotionnelle.
- Application de la méditation de pleine conscience en entretien individuel : démonstration et mise en pratique.
- Analyse de cas cliniques et construction de stratégies adaptées aux besoins des patients.
- Compréhension des manifestations physiques et psychologiques du stress et de l'anxiété et apport des neurosciences.
- Synthèse des acquis, exercices de pratique personnelle, post-test et évaluation de la formation.

Prérequis

Avoir déjà suivi un module d'initiation

Méthodes pédagogiques

- ✓ Méthode affirmative
- ✓ Méthode interrogative
- ✓ Etude de cas clinique

Méthodes d'évaluation

- ✓ Pré-test/Post-test
- ✓ Mise en situation
- ✓ Quizz

