



Classe Virtuelle : La méditation de pleine conscience : Applications thérapeutiques

N°230097015

FORMAT

Classe Virtuelle 2h30

PUBLIC CONCERNEÉ

Médecin : Toutes spécialités

FINANCEMENT

FAF-PM

Financement personnel

RÉSUMÉ

Pour ce deuxième module, il faut impérativement avoir suivi la visio intitulée "La méditation de pleine conscience : initiation"

Utiliser la méditation de pleine conscience en cabinet requiert un bon choix des indications et une bonne pratique du guidage des séances.

Un programme sur les applications thérapeutiques à la méditation de pleine conscience est créé spécifiquement pour la visioconférence.

Ce programme permet la mise en pratique de la méditation de pleine conscience pour les patients anxieux, dépressifs ou atteints de pathologies chroniques.

Une large place aux exercices de méditation thérapeutique sera faite permettant aux participants de pouvoir les conduire par la suite au cabinet.

Le choix de l'indication thérapeutique, sa proposition aux patients, et la conduite d'une séance sont la base de ce programme.



Objectifs de formation

Séquence 1 – Introduction

- Accueil et présentation du déroulement
- Rappels sur la méditation de pleine conscience

Séquence 2 – La méditation de pleine conscience pour quels patients ?

- Indications thérapeutiques
- Contre-indications
- Patients concernés
- Atelier pratique : agenda des événements désagréables
- Échanges et analyse des pratiques

Séquence 3 – Applications dans la prévention de la récurrence dépressive

- Outils de méditation adaptés aux situations cliniques
- Présentation des différentes techniques
- Exercices pratiques et expérientiels
- Mise en situation à partir de cas cliniques
- Échanges avec l'expert

Séquence 4 – Synthèse

- Retour sur les principaux enseignements
- Questions-réponses
- Évaluation des connaissances et de la satisfaction

Prérequis

Pour ce deuxième module, il faut impérativement avoir suivi la visio intitulée "La méditation de pleine conscience : initiation"

Méthodes pédagogiques

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

Méthodes d'évaluation

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