



Classe Virtuelle : La méditation de pleine conscience : La méditation de pleine conscience : initiation

N°230097017

FORMAT

Classe Virtuelle 2h30

PUBLIC CONCERNEÉ

Médecin : Toutes spécialités

FINANCEMENT

FAF-PM

Financement personnel

RÉSUMÉ

Cette formation en **classe virtuelle** propose une initiation à la **méditation de pleine conscience (Mindfulness)** et à ses principales applications dans le domaine de la santé.

Elle présente les **principes fondamentaux de la pleine conscience**, ses principales indications et contre-indications, ainsi que différentes approches comme la **MBSR** et la **MBCT**. Une large place est consacrée à l'expérimentation à travers plusieurs exercices pratiques : méditation assise, respiration, **body scan** et observation des pensées, émotions et sensations.



Objectifs de formation

Séquence 1 – Les bases de la pleine conscience

- Définition et principes de la Mindfulness
- Données générales et fondements
- Principales indications
- Contre-indications
- Échanges autour des situations cliniques

Séquence 2 – Les différentes techniques

- Présentation des principales approches
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
- Échanges et questions-réponses

Séquence 3 – Mise en pratique

- Méditation assise centrée sur la respiration
- Exercice du Body Scan
- Exercice « Je descends dans la rue »
- Identification des pensées, émotions et sensations
- Pratique guidée et échanges avec l'expert

Séquence 4 – Synthèse

- Retour sur les notions essentielles
- Questions-réponses
- Évaluation des connaissances et de la satisfaction

Prérequis

Aucun

Méthodes pédagogiques

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

Méthodes d'évaluation

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