La méditation de pleine conscience : INITIATION

PROGRAMME DE FORMATION

FORMAT

Présentiel 14h

PUBLIC CONCERNÉ

Médecine générale

FINANCEMENT

FAF-PM ou financement personnel

RÉSUMÉ

La méditation de pleine conscience est l'une des techniques faisant partie de la troisième vague des Thérapies Comportementales et cognitives (TCC).

Les TCC étant reconnues comme thérapeutique de première intention par la Haute Autorité de Santé dans la prise en charge des troubles anxieux graves notamment.

Utilisant des techniques basées sur les mécanismes de l'd'attention et intégrant certaines pratiques de méditation, la méditation de pleine conscience (Mindfulness) permet une meilleure gestion des émotions et des ruminations, ceux-ci étant des facteurs aggravants connus des souffrances psychologiques et des pathologies chroniques.

OBJECTIFS DE FORMATION

- ✓ Citer les principes de base de la méditation de pleine conscience
- ✓ Citer les différentes techniques de méditation de pleine conscience
- ✓ Pratiquer les exercices de base en mindfulness.

PRÉREQUIS

Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode affirmative
- Méthode interrogative
- Etude de cas clinique

MÉTHODES D'ÉVALUATION

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