



MBSR (Réduction du Stress par la Pleine Conscience) : le vivre, le pratiquer pour l'intégrer à son exercice professionnel (Module 1)

PROGRAMME DE FORMATION

FORMAT

Formation continue
Présentiel 14h

PUBLIC CONCERNÉ

Médecine générale

FINANCEMENT

DPC ou financement personnel

RÉSUMÉ

Le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), créé par Jon Kabat-Zinn dans les années 1970, vise à aider les personnes à mieux gérer le stress, la douleur et les émotions difficiles grâce à la pleine conscience.

Ce premier module introduit les bases de la méditation et des pratiques de pleine conscience pour apprendre à observer ses pensées et émotions sans jugement

OBJECTIFS DE FORMATION

Les objectifs généraux sont :

1. Découvrir les principes de la pleine conscience et ses bienfaits pour la santé.
2. Apprendre à utiliser la méditation pour gérer le stress quotidien.
3. Développer une attention plus consciente et bienveillante envers soi-même et les autres.
4. Acquérir des outils pour réduire le stress et l'anxiété.

PRÉREQUIS

Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

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

MÉTHODES D'ÉVALUATION

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