

FORMATION ET PRATIQUE SUR 9 SEMAINES : DÉSENSIBILISATION AU STRESS CENTRÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Tous les mercredis soir du 14 février au 25 avril 2023

INTRODUCTION

Dans ce monde de sur-sollicitations que nous vivons, nous avons plus que jamais besoin de calme, de profondeur, d'une recherche de sens à donner à notre vie .
La méditation laïque de pleine conscience est un outil simple et efficace pour y accéder.

Ce cycle de formation et de pratique sur 9 semaines de désensibilisation au stress inspiré de la pleine conscience et des TCC (Thérapies Cognitivo-comportementales) vous permettra de mieux être dans les situations du quotidien : améliorer votre relation aux émotions, au stress, notamment en cas de douleurs chroniques, stimulant vos capacités de concentration, le système immunitaire, l'équilibre émotionnel... Couplée à la pratique de la compassion et de la bienveillance, la Pleine Conscience ouvre une fenêtre vers une nouvelle manière de vivre. C'est un entraînement, un choix personnel et non un traitement ou un cours. Titulaire d'un DU de Thérapies Cognitivo-comportementales (TCC), avec une expérience personnelle de plus de 10 ans de pratique d'enseignement de la Pleine conscience auprès de professionnels de santé, vous bénéficierez de cet apprentissage pour muscler votre pleine présence par un entraînement quotidien... les bons jours comme les mauvais.!C'est un entraînement et non un traitement ou un cours. L'objectif est de s'exercer et de muscler notre pleine présence par un entraînement quotidien... les bons jours comme les mauvais.

OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

- Intégrer cet apprentissage pour adopter une nouvelle relation avec le stress et pouvoir, si vous le souhaitez, l'intégrer tout ou partie, dans le cadre de votre compétence professionnelle et de la déontologie de votre profession.
- Cultiver la pleine conscience dans sa vie quotidienne.
- Mieux prendre soin de soi et à trouver une meilleure qualité de vie.
- Développer l'aptitude à répondre plus efficacement au stress, à la douleur et à la maladie en invitant les participants à se relier à leurs ressources internes.
- Apprendre à reconnaître ses réactions habituelles aux difficultés
- Adopter une attitude de non jugement, de réponse adaptée, présent aux sensations, pensées, émotions et comportements difficiles.

A L'ISSUE DE CHAQUE SÉANCE

A l'issue des séances:

- seront transmis des documents aux participants pour préciser et compléter la formation avec notes bibliographiques.
- programme de tâches à réaliser pendant la semaine.
- accompagnement individualisé et disponibilité si besoin ++

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Programme 9 séances hebdomadaires 2 heures 30 par séance.

1ère séance d'information et de discussion..

25% de temps de méditation

Partage du vécu avec les participants

Thème spécifique à chaque séance

Exercices chez soi entre les séances. Entraînement à la méditation pleine conscience .

Intégrer cette pratique au quotidien ½ heure minimum par jour.

EFFETS DU PROGRAMME SUR LE THÉRAPEUTE

- Assouplissement du style thérapeutique
- Possibilité d'insérer des éléments de pleine conscience dans son travail
- Observation non analytique et acceptation comme processus
- Engagement avec adhésion personnelle à un nouvel état d'esprit .
- Changement dans la gestion de son activité professionnelle et auprès de ses collègues.

INDICATIONS DE CE PROGRAMME

- Soutien dans nombre de troubles : stress, stress post traumatique, anxiété, insomnie, douleur, maladies chroniques, maladies de la peau (psoriasis), syndrome du colon irritable, fatigue chronique, addictions, troubles alimentaires ...
- Gestion du stress : anxiété chronique, insomnie, HTA, éréthisme cardiaque.
- Gestion de l'impulsivité : crise de colère, hyperémotivité, troubles de la concentration.
- Gestion de la détresse face à la maladie chronique : cancer, sclérose en plaques, psoriasis, acouphènes.
- Augmentation des capacités attentionnelles : mémoire, endurance
- Amélioration de la relation à l'autre : sérénité, compassion.

FORMATION ET PRATIQUE SUR 9 SEMAINES :

DÉSENSIBILISATION AU STRESS CENTRÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Tous les mercredis soir du 14 février au 25 avril 2023

PRÉ REQUIS

Professionnels de santé, psychologues...

Possibilité d'intégrer après étude du dossier les étudiants en médecine en fin de 3^{ème} cycle ou lors des dernières années d'études pour les autres professionnels de santé.

DÉROULÉ DU PROGRAMME

- 1 fois par semaine dont 1 séance collective 1 fois par semaine de 2h30 pendant 8 semaines avec 1 séance d'information et d'orientation préalable.
- 1 journée de pratique sera mise en place à distance du programme.
- Engagement d' assister à toutes les séances pour mieux profiter du processus évolutif du programme et consacrer environ 30 à 45 minutes par jour à l'entraînement personnel. Au cours de chaque séance, l'expert créé un environnement de soutien dans lequel sont abordés :
 - des pratiques de méditation guidée, des pratiques corporelles en pleine conscience, une réflexion et des échanges en groupe, des instructions sur les pratiques avec possibilité de poser des questions.
 - Des consignes de pratique à domicile.
 - Des documents sont fournis en soutien à la pratique personnelle.

14 FÉVRIER 2023 : 1^{ÈRE} SÉANCE : INFORMATION ET ORIENTATION - 19H/20H 30

Réponse aux questions concernant la pleine conscience et le programme.

Se familiariser avec l'expérience du groupe

Vérifier l'adéquation entre vos motivations, votre état de santé, l'exigence du programme. Un entretien individuel est proposé.

21 FÉVRIER 2023 - SEMAINE 2 - 19H/21H30

Posture de méditation

Le pilote automatique

Questionnaire sur ce que j'attends vraiment du programme : 3 questions essentielles

Expérience de Pleine conscience.

Bodyscan

Faire et Etre

Tâches informelles de PC au quotidien

Programme à domicile pour la semaine 6 jours sur 7

28 FÉVRIER 2023 - SEMAINE 3 -- 19H/21H30

La perception : répondre de façon créative

Calendrier des événements agréables.

Bodyscan

Méditation centrée sur la respiration.

Tâches d'exercices à faire dans la semaine : bodyscan, méditation respiratoire,

Calendrier des événements agréables 1 fois par jour...

Sortir du cadre (cf. carré 9 points)

7 MARS 2023 - SEMAINE 4- 19H/21H30

Exercices corporels simples en pleine conscience.

Calendrier des événements désagréables

Engrenage de la fatigue : burn out

Faire et Etre(Rappel)

Marche méditative

Exercices à domicile pour la semaine.

Nécessité de garder une direction, un chemin qui ait du sens.

14 MARS 2023 - SEMAINE 5 - 19H/21H30

Rester présent dans les moments difficiles

Rappel théorique

Cycle de la réaction au stress.

Colonnes de Beck

Modèle « STAR »

Modèle « RAIN »

Bilan de mi parcours : évaluation, cheminement, observations

Exercices à domicile pour la semaine 4

FORMATION ET PRATIQUE SUR 9 SEMAINES : DÉSENSIBILISATION AU STRESS CENTRÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Tous les mercredis soir du 14 février au 25 avril 2023

4 AVRIL 2023 - SEMAINE 6 - 19H/21H30

Répondre plutôt que réagir
Développer nos aptitudes face aux défis et stressseurs quotidiens
Exercices corporels d'étirement en position debout
Calendrier des communications difficiles.
Les pensées ne sont pas des faits.
Exercices pour la semaine

11 AVRIL 2023 - SEMAINE 7 - 19H/21H30

Communication et relation aux sensations, pensées, émotions et aux autres
Etirements et espace respiratoire
Méditation centrée sur les sons et la respiration
Repérer nos schémas de communication inter personnelle et nos obstacles.
Exercices à domicile pour la semaine.

18 AVRIL 2023 - SEMAINE 8 - 19H/21H30

Intégration de la pratique, changement, autonomie
Empathie, compassion, bienveillance..Apport des neuro-sciences.
La pleine conscience n'est pas une pratique de plus... mais une façon d'être.
Autocompassion.
Exercice à 2 en mettant en application mode relationnel d'écoute et de bienveillance.
Exercices : Faire des choix, prendre mieux soin de soi
Exercices à domicile pour la semaine.

25 AVRIL 2023 - SEMAINE 9 - 19H/21H30

« *La pratique ne finit jamais...* »
La bonté fondamentale
La présence du cœur
Travail corporel sur le ressenti
Espace de respiration. Séance de bienveillance
Notion d'acceptation
Prière de la sérénité. Questionnaire de fin de programme

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS DE LA FORMATION

Tout au long de la formation, les stagiaires auront des exercices de mises en situation ainsi que des tâches à accomplir entre 2 semaines.

A l'issue des 9 semaines de formation :

- un questionnaire de satisfaction sera complété par chaque participant afin qu'il évalue la pertinence des contenus de la formation au regard de sa pratique professionnelle

INTERVENANTS

Professionnels de santé diplômés d'Etat ayant plus de 10 ans de pratique et d'enseignement et de formation à la Pleine conscience auprès de professionnels de santé, formés aux Thérapies Cognitivo Comportementales (TCC), exerçant la Pleine Conscience dans leur cadre professionnel depuis plus de 5 ans.

PRÉ REQUIS

Professionnels de santé, psychologues...

Possibilité d'intégrer après étude du dossier les étudiants en médecine en fin de 3ème cycle ou lors des dernières années d'études pour les autres professionnels de santé.

Inscription possible à titre individuel, si vous souhaitez pratiquer la méditation pour votre usage personnel.

ACCESSIBILITÉ

Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée de la formation - 22,5 heures

Informations pratiques : La formation se déroulera en visio via l'application Zoom.

Quelques jours avant la formation, vous recevrez les codes de connexion par email.

Coût - Module complet 4,5 jours : 420 euros

Délai d'accès - 1 jour avant le démarrage de la formation

Modalités d'inscription : Les inscriptions pourront se faire en ligne via le site internet : www.hypnoseauvergne.fr ou en téléchargeant le bulletin d'inscription.

Contact inscriptions : Isabelle PREVOT

email : communication@hypnoseauvergne.fr - Tel : 06 80 25 31 72

Contact information pédagogique - Dr Régis DUMAS : contact@hypnoseauvergne.fr