AUVERGNE
Axe 1 : QUALITE DE VIE AU TRAVAIL (QVT), SANTE AU TRAVAIL ET CONDITIONS DE TRAVAIL

Initiation à la pratique de la méditation en pleine conscience

Contexte

Pour pouvoir prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi. Travailler en milieu hospitalier aujourd'hui en France est un défi quotidien, tant pour le corps que pour le mental : les deux sont soumis au stress, parfois jusqu'à l'épuisement. Prendre soin de soi, en tant que personnel hospitalier, est une nécessité pour pré- server sa propre santé mentale et physique et pour être capable de garder un certain recul face aux situations quotidiennes. En France, la HAS (Haute Autorité de Santé) a reconnu que la méditation en pleine conscience est un moyen pour agir sur la santé mentale et le stress des personnels de la Fonction Publique Hospitalière. Méditer, c'est au-delà de simplement s'asseoir ou de faire une pause, c'est (ré) apprendre à se connecter à soi, aux autres, au présent, pour pouvoir mieux le vivre et augmenter son bien-être, et cela s'apprend ou se (ré) apprend.

Objectifs

- Repérer les facteurs d'épuisement professionnel
- Prendre conscience de son état émotionnel
- Comprendre les fondements de la méditation en pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits
- Apprendre à pratiquer la méditation de pleine conscience pour améliorer son bien-être, gagner en paix d'esprit et en enthousiasme
- S'approprier des outils pour pratiquer au quotidien

Renseignements complémentaires

Durée : 2 jours / 10 stagiaires maximum

Programme

JOUR 1 :

- Découvrir comment la méditation de pleine conscience fonctionne, impacte notre état émotionnel et peut nous aider à nous sentir mieux au quotidien ;
- Comprendre ce qu'est la méditation de pleine conscience et comment l'intégrer dans un cadre de travail ;
- L'épuisement professionnel, le définir, le comprendre, le reconnaitre ;
- Prendre conscience de son état émotionnel et de son impact sur nos actions et nos relations ;
- Le corps, première porte d'entrée pour pratiquer la pleine conscience au quotidien ;

- La respiration, au cœur de la pratique de la pleine conscience, est un outil d’autorégulation naturel

JOUR 2 :

- Apprendre à pratiquer, expérimenter et utiliser la pleine conscience, concrètement ;
- Les sensations et l’attention : comprendre les mécanismes de l’attention et leurs impacts sur l’épuisement ;
- Les pensées, omniprésentes et souvent sources de souffrance. Apprendre à apprivoiser ses pensées et à gagner en paix d’esprit en utilisant la pleine conscience ;
- Les émotions nous dépassent souvent. Pratiquer la pleine conscience, pour savoir les reconnaitre, les accepter et ne plus nous laisser submerger, emporter par elles ;
- Intégrer la pleine conscience et la pratiquer dans son quotidien, en prenant en compte l’expérience de l’instant dans sa globalité et où que nous soyons.

Public
Tout agent de la FPH

Exercice
2024

Code de formation
04AFR

Nature
AFR

Organisé par
PLENITUDES

Durée
NON CONNUE A CE JOUR

Typologie
Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences

Date et lieu

GROUPE 1
Du 23 mai au 24 mai 2024
DATES : 23+24/05/2024 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/03/2024
LIEU : HÔTEL LE MOULIN DES GARDELLES 63200 RIOM MOZAC

GROUPE 2
Du 6 juin au 7 juin 2024
DATES : 06+07/06/2024 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/04/2024
LIEU : HÔTEL LE MOULIN DES GARDELLES 63200 RIOM MOZAC