

Formation non DPC

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE - INITIATION

➤ FORMAT

PRÉSENTIEL 🕒 14H | SUR SITE

➤ RÉSUMÉ - PROBLÉMATIQUE

Cette formation a pour but de comprendre les origines et les fondements de la méditation de pleine conscience et ses applications en médecine et dans le soin.

Elle vous permettra de comprendre ce qu'est la méditation de pleine conscience, les différentes techniques et protocoles utilisés et de s'initier à sa pratique en maîtrisant les indications et recommandations.

De nouvelles publications scientifiques démontrent les bénéfices de cette pratique sur la gestion du stress, de l'anxiété, la prévention des rechutes dépressives, la gestion de la douleur chronique, l'amélioration des troubles du sommeil, etc. Cette approche non médicamenteuse par la méditation de pleine conscience vise à réduire les prescriptions médicamenteuses.

➤ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

CONNAISSANCES ATTENDUES	COMPÉTENCES ATTENDUES
<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les origines et les fondements de la méditation de pleine conscience • Maîtriser les indications et les contre-indications de la méditation de pleine conscience • Savoir être à l'écoute de soi et de son corps • Connaître l'apport de la méditation de pleine conscience dans le cadre de la pratique médicale 	<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter avec sécurité une séance de méditation de pleine conscience selon les recommandations • Être capable d'orienter un patient lorsque l'indication se justifie • Savoir introduire un exercice de pleine conscience avec un patient pour le remettre dans le présent • Prendre mieux soin de soi en prévention de burnout

➤ PUBLICS

Médecine générale, Neuropsychiatrie, Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, Psychiatrie générale/généraliste, Pédiatrie, Radiodiagnostic et imagerie médicale, Radiologie et imagerie médicale, Radiothérapie, Rhumatologie, Réanimation médicale, Stomatologie, Urologie

