

## Formation non DPC

# LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE - PERFECTIONNEMENT

## ➤ FORMAT

PRÉSENTIEL 🕒 14H | SUR SITE

## ➤ RÉSUMÉ - PROBLÉMATIQUE

Cette formation a pour but de perfectionner votre pratique de la méditation de pleine conscience. Elle vous permettra d'améliorer votre maîtrise de la méditation de pleine conscience, des différentes techniques et protocoles utilisés et de progresser dans sa pratique en respectant les indications et recommandations.

Cette formation pratique actualisée des dernières recommandations vous donnera les bases indispensables à l'approche de la pleine conscience dans le cadre de la pratique médicale.

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"> <li>Maîtriser les indications et les contre-indications de la méditation de pleine conscience</li> <li>Savoir être à l'écoute du patient</li> <li>Connaître l'apport de la méditation de pleine conscience dans le cadre de la pratique médicale</li> <li>Identifier les dangers de l'empathie mal gérée</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir différencier empathie, compassion et bienveillance</li> <li>Exécuter avec sécurité une séance de méditation de pleine conscience selon les recommandations</li> <li>Etre capable d'orienter un patient lorsque l'indication se justifie</li> <li>Savoir proposer un programme MBSR ou MBCT en cas de stress, de douleur, ou en prévention des rechutes dépressives</li> </ul> |

## ➤ PUBLICS

Médecine générale, Neuropsychiatrie, Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, Psychiatrie générale

