



## INITIATION À LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE (COM126)

Publics visés, prérequis et intervenants

Publics visés :

Formation uniquement pour les agents du CHU de Rennes  
Tout professionnel souhaitant s'initier à la méditation pleine conscience

Pré-requis :

Pas de pré-requis

Intervenants :

Déméter (Formatrice experte en méditation pleine conscience, ancienne cadre & Directrice)

Objectifs et contenu de la formation

<https://formationcontinue.chu-rennes.fr/formations-professionnels-du-chu-de-rennes/qualite-gestion-des-risques/qualite-de-vie-au-travail-qvt/initiation-a-la-pratique-de-la-meditation-en-pleine-conscience-com126-2143>

## Objectifs :

Comprendre les fondements de la méditation de pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits  
Prendre conscience de son état émotionnel et repérer les facteurs d'épuisement professionnel  
S'approprier des outils pour la pratique de la méditation en pleine conscience et les intégrer au quotidien pour prévenir, accompagner et réduire l'épuisement professionnel

## Contenu de la formation :

### Partage d'un socle commun de connaissances

#### La méditation de pleine conscience :

La méditation de pleine conscience : de quoi parle-t-on ?  
Les applications de la méditation de PC dans le domaine de la santé  
Les préconisations du Ministère de la santé et de l'HAS

#### L'anxiété, le stress, l'épuisement professionnel (ou burn-out) :

Les facteurs de stress et de l'épuisement professionnel  
Les prédispositions personnelles et comportements professionnels  
Les spécificités pour les professionnels de santé  
L'intérêt de la méditation de PC en prévention et accompagnement du stress et de l'épuisement

#### Prendre conscience de ses pensées, ses émotions, ses sensations physiques :

Les pensées automatiques, les émotions, les sensations physiques  
Passer du mode « Réaction » au mode « Réponse Consciente »  
Porter une attention particulière aux émotions, aux pensées, aux sensations physiques  
Outils d'auto observation

### Vivre l'instant présent

Le mode « Faire » en pilotage automatique  
Le mode « Être » dans l'instant présent  
Les pratiques formelles de la méditation de PC  
Les pratiques informelles de la méditation de PC  
Les outils d'auto observation

### La méditation de pleine conscience dans le travail au quotidien

Travailler dans l'attention consciente, pratiquer avec tous ses sens  
Se ressourcer, prendre soin de soi  
Vivre pleinement ses journées de repos  
Asseoir sa pratique pour aller plus loin

## Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

### Méthodes mobilisées :

Apports didactiques et conceptuels  
Approche expérientielle avec méditations guidées et dialogue exploratoire  
Echanges  
Exercices en sous-groupes  
Lecture commentée de textes et de vidéos  
Analyse, démarche réflexive autour du vécu et des situations de travail  
Axes de développement

### Modalités d'évaluation :

Tour de table de début de formation (identification des objectifs individuels)  
Bilan des apprentissages  
Tour de table de fin de formation  
Questionnaire d'évaluation à chaud

## LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

<https://formationcontinue.chu-rennes.fr/formations-professionnels-du-chu-de-rennes/qualite-gestion-des-risques/qualite-de-vie-au-travail-qvt/initiation-a-la-pratique-de-la-meditation-en-pleine-conscience-com126-2143>

Cette formation construite spécialement en 3 journées consécutives permet d'offrir aux participant(e)s le temps nécessaire pour véritablement s'initier à la pratique de la méditation en pleine conscience avec une formatrice experte sur le sujet.

## INFOS PRATIQUES

*Durée : 3 jours*

*Lieu : CHU de Rennes*

**Calendrier :**

10-11-12/06/2024

**Inscription :**

Inscription par l'encadrement sur Gesform

