

Public

Professionnel de santé, IDE, IADE, IBODE,
Aides-soignants, manipulateur en
électroradiologie, masseur-kinésithérapeute,
psychologue, psychomotricien, médecin,
sage-femme, personnel administratif

Pré-requis

- Avoir suivi un programme d'entraînement à la méditation de pleine conscience MBSR, MBCT, MBCL, et avoir une pratique méditative régulière
- Si besoin, un entretien individuel sera réalisé pour valider l'inscription. Merci de communiquer lors de votre inscription, vos adresse mail et numéro de téléphone personnels

Dates, durée, horaires, lieu et modalité

6 jours (42 heures)

• Session n°1

Le 16/04/2025 - 09H00/12H00 - 13H00/17H00

Le 07/05/2025 - 09H00/12H00 - 13H00/17H00

Le 21/05/2025 - 09H00/12H00 - 13H00/17H00

Le 04/06/2025 - 09H00/12H00 - 13H00/17H00

Le 18/06/2025 - 09H00/12H00 - 13H00/17H00

Le 02/07/2025 - 09H00/12H00 - 13H00/17H00

Lieu : Institut de Médecine Intégrative et
Complémentaire (IMIC)

Hôpital Xavier Arnoz Avenue du Haut-
Lévêque
33600 PESSAC

Nombre de participants

De 6 à 20 personnes

Tarif

Prise en charge par la formation continue :
1200 €

Prise en charge à titre individuel :
Nous consulter

Responsable de session

Gilles BELLINI, Responsable pédagogique -
ims.academie@chu-bordeaux.fr

Contact administratif

S'inscrire au moins 1 mois avant le début de la formation - ims.academie@chu-bordeaux.fr - pour toute question concernant le financement, n'hésitez pas à nous contacter. A destination des agents du CHU, pour toute demande d'inscription et de financement, veuillez contacter l'unité de formation continue :
unite.formation.continue@chu-bordeaux.fr

Intervenants

Experts de l'IMIC (Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire) du CHU de Bordeaux

Faciliter la pratique de la pleine conscience dans son milieu professionnel

Présentation de la formation

- Cette formation vise à vous initier à l'art de guider la pleine conscience, en vous offrant l'opportunité d'approfondir votre propre pratique tout en développant les compétences nécessaires pour l'appliquer dans des contextes professionnels variés.
- Elle vous permettra également de promouvoir la mindfulness au service de la réduction du stress, de l'amélioration des relations interpersonnelles dans votre environnement professionnel

Objectifs pédagogiques

- Identifier 5 types de méditation de pleine conscience
- Expérimenter le guidage des différents types de méditation de pleine conscience
- Identifier et appliquer les indications, contre- indications, effets secondaires possibles, dans le cadre d'une charte éthique

Contenu pédagogique

- Les 5 types de méditation : Scan corporel, Méditation assise sur le souffle et le corps, mouvements en conscience, méditation sur le souffle bienveillant, marche méditative
- Guidage de séquences méditatives
- Pièges, difficultés
- Posture de facilitateur : comment créer les conditions d'un environnement apaisant et sécurisé
- Aspects éthiques, charte de fonctionnement

Méthodes et moyens pédagogiques

- Aspects théoriques et pratiques le matin, puis mise en situation de guidage l'après-midi, à deux ou en groupe
- Livret pédagogique

Modalité d'évaluation

Évaluation des acquis de la formation via un questionnaire

S'inscrire au moins 1 mois avant le début de la formation

Pour tout renseignement sur l'accès à la formation pour les personnes en situation de handicap, veuillez contacter : correspondanthandicap-imsacademie@chu-bordeaux.fr

Date de mise à jour du contenu : 22/11/2024

Indicateurs qualité

Taux de satisfaction en 2024: [Nous consulter](#)

Taux de recommandation en 2024: [Nous consulter](#)

Taux de réussite en 2024: Non concerné