Réduire le risque de burn out et améliorer la qualité de soins et la bientraitance

Stage destiné à découvrir et/ou à diversifier les pratiques méditatives et à les adapter à ses besoins en matière de gestion du stress, de régulation des émotions et d’amélioration de l’attention

# Profils des stagiaires

* Professionnel souhaitant réduire son risque de burn out ou de fatigue empathique
* Professionnel souhaitant développer son attention
* Professionnels souhaitant améliorer sa qualité de soins

# Prérequis

Aucun pré-requis

# Objectifs pédagogiques

* Identifier les émotions vécues
* Développer son attention
* Utiliser les méthodes méditatives dans la gestion du stress et la régulation des émotions
* Favoriser la bientraitance du patient et améliorer la qualité de soin

# Contenu de la formation

* Jour 1 : 9h-12h (3h00) :
  + Accueil des participants,
  + Présentation du stage, de l'enseignante, règles du stage
  + Présentation sur les différentes modalités de l’attention, son impact dans le contexte professionnel et les bienfaits d’une attention maîtrisée
  + Pratiques sur l’attention focalisée
* Jour 2 : 9h-12h (3h00)
  + Pratiques sur le corps (renforcer son attention et développer son intelligence émotionnelle)
  + Apports théoriques sur la manifestation des émotions dans le corps, sur l’empathie et sur l’impact des émotions dans le processus de prise de décision
* Jour 3 : 9h-12h (3h00) :
  + Alternance exercice statique et en mouvement
  + Apports théoriques sur le stress
* Jour 4 : 9h-12h (3h00)
  + Apports théoriques sur les pratiques méditatives pour réguler les émotions et créer un lien favorisant l’implication du patient dans son traitement
  + Pratiques méditatives
* Jour 5 : 9h-12h (3h00)
  + Apports théoriques sur la bienveillance et sur la gratitude pour la réduction du niveau de stress et la régulation émotionnelle et pour la bientraitance du patient
  + Mise en situation et échange en groupe
  + Pratiques méditatives
* Jour 6 : 9h-12h (3h00)
  + Pratique pour renforcer l’attention élargie
  + Approfondissement des pratiques vues dans la semaine
  + Temps d’échange sur la globalité de la semaine
  + Clôture du stage.

# Modalités de réussite

Non concerné

# Organisation de la formation

## Formatrice

Laure Mougin, formée à l’Institute of Mindfulness Approaches, licenciée en Sciences de l’éducation et en psychologie, membre de l’Association Française des Enseignants du MBSR

## Durée :

18.00 heures (6.00 ½ journées)

## Nombre de participants

5 à 12

## Moyens pédagogiques et techniques

* Exposés théoriques
* Discussion de groupe
* Exercices pratique
* Enregistrements audios
* Livret d’accompagnement

## Dispositif de suivi de l'exécution

* Feuilles de présence
* Attestation de présence individuelle

## Suivi de l'évaluation des résultats de la formation

* QCM
* Questionnaire de satisfaction de la formation