

SENSIBILISATION À LA THÉRAPIE DE PLEINE CONSCIENCE

Contact :

Mme Sarah SOULA
soula.s@chu-toulouse.fr

Dates / durée :

Dates sur www.gipse.fr
2 jours – 14 heures

Public :

Psychologues

Intervenant :

Psychologue spécialisé en neuropsychologie, Docteur en psychologie, DU en médecine, méditation et neurosciences

Prérequis :

Être psychologue.

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir la pratique de la méditation et de la pleine conscience
- Passer en revue les différentes applications thérapeutiques
- Expérimenter l'approche

Méthodes pédagogiques :

- Parcours historique
- Définitions des axes thérapeutiques
- Preuves d'efficacité et publications scientifiques
- Exercices pratiques
- Échanges en groupe

Modalités d'évaluation :

Cette formation, comme toutes nos autres formations, est soumise à une évaluation en trois temps:

- les apprenants remplissent une fiche d'évaluation, que nous lisons et pour lesquelles nous faisons un retour aux intervenants

- une évaluation dite "en face à face" est pratiquée, en fin de formation. Le gestionnaire GIPSE en charge des évaluations, échange alors avec les apprenants sur le contenu de la formation, le rythme, la qualité des enseignements, des supports de cours, etc. Un retour aux intervenants est ensuite fait, et des modifications (si besoin) sont demandées par le gestionnaire aux intervenants.

Il est demandé si la formation a répondu aux attentes de chacun, et surtout, nous nous intéressons à la transférabilité sur le terrain.

Quelles actions les apprenants vont pouvoir mettre en place à leur retour sur leur poste de travail ?

Quels axes d'amélioration vont-ils pouvoir définir ?

- enfin, une évaluation à froid est envoyée aux apprenants 15 jours après la fin de la formation, via notre plateforme. De la même façon que les évaluations à chaud, un retour est fait aux intervenants, qu'il soit positif, ou négatif.

Pour information, un suivi avec les cadres de services qui ont envoyé leurs agents en formation, est également prévu dans un deuxième temps.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Jour 1

09H00-
12h30

1. La méditation, une tradition philosophique historique
 - a. En Asie
 - b. En Occident
2. La méditation au XXème siècle
 - a. Les figures emblématiques
 - i. Maitres spirituels
 - ii. Médecins et psychologues
 - iii. Neuroscientifiques
 - b. Définition de la mindfulness

13h30-
17h00

- 3- Les approches protocolisées
 - a. Les TCC de 3^{ème} vague
 1. MBSR
 2. MBCT
 3. ACT
 - b. Les autres courants
- 4- Les mécanismes de la méditation

Jour 2

09H00-
12h30

- 5- Champs d'application de la méditation en santé
 - a. Stress et anxiété
 - b. Rechute dépressive
 - c. Douleur chronique
 - d. Neuropsychologie (TDAH, trauma crânien)
 - e. Autres applications cliniques
 - f. Méditation et prévention : le personnel soignant
 - g. Méditation auprès des enfants en milieu ordinaire

13h30-
17h00

- 6- Méditation et neuroscience
 - a. Les différentes formes de méditation
 - b. Modifications fonctionnelles
 - c. Modifications anatomiques
 - d. Immunologie
 - e. Perspectives actuelles
- 7- Les diplômes reconnus