



**CeREF-SANTE**  
Inter-Sections

## Pratiquer la pleine conscience en tant que soignant(e) pour enrichir la relation thérapeutique avec le patient. Découverte et expérimentation. Le mardi 15 novembre 2022, de 9h à 16h

### Contenu de la formation

- Courte présentation théorique (définition, historique, fondements scientifiques, effets, limites).
- Exercices d'entraînement à l'attention variés et progressifs, basés sur l'attention à la respiration, au corps, aux mouvements, etc...
- Partages interactifs des expériences vécues lors de ces exercices.
- Mise en perspective théorique et pratique.

### Méthodologie

- La méthodologie est principalement expérientielle, invitant les participants à découvrir ce qu'est la pleine conscience par la pratique personnelle dans le décours d'une journée.
- Des apports théoriques seront proposés afin de comprendre l'intention et les fondements qui sous-tendent la pratique de la pleine conscience.
- Cette méthodologie suppose que les participants abordent les exercices avec curiosité et intérêt, dans le respect des limites de chacun.
- Une attention particulière sera apportée à la communication interpersonnelle.

### Public-cible

Pour tous les soignants qui sont actifs dans le secteur de la santé mentale.

### Objectifs de la formation

- Comprendre l'intention et les fondements qui sous-tendent la pratique de la pleine conscience ainsi que ses limites.
- Expérimenter diverses facettes de la pratique de la pleine conscience.
- Explorer et cultiver les bienfaits d'une présence attentive à soi-même et aux autres.
- Favoriser la bienveillance personnelle par un temps d'arrêt au cours de sa journée.
- Explorer la possibilité d'intégrer la pratique personnelle de la pleine conscience dans la relation thérapeutique.

### Formatrice

- Docteur Nathalie RENARD, médecin hospitalier et instructrice de pleine conscience (ULB), initiatrice de la maison de médecine intégrative « L'Île en Soi » (patients atteints du cancer) et coordinatrice du centre de médecine intégrative « Espace Terre Happy ».
- Marie LESIRE, instructrice de pleine conscience pour adultes (ULB) et enfants (Eline Snel AMT), enseignante, formée en thérapies brèves plurielles (Espace du Possible) et burn out parental (UCL).

### Lieu et adresse de la formation

HELHa – Jeanne d'Arc  
Quai des Salines 28 – 7500 Tournai

### Renseignements

Sandrine Molitor - [molitors@helha.be](mailto:molitors@helha.be) - 0477/ 563 257

### Inscriptions uniquement en ligne

<https://cermed.helha.be/>

**Date limite d'inscription** 26 octobre 2022

**Prix** 95 EUR\* – Min : 12 / Max. 20 participants

### N° de compte

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB  
Du CeREF-SANTÉ.

### Communication

F33 – 2022 - Nom, Prénom

\*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.