



Pratiquer la pleine conscience en tant que soignant·e pour enrichir la relation thérapeutique avec le·la patient·e.

Découverte et expérimentation personnelle

Le jeudi 13 juin 2024, 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 participant·e·s 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 participant·e·s 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 soignant·e·s qui sont actif·ve·s dans le secteur de la santé.

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 » (patient·e·s atteint·e·s 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)

Tenue souple demandée, ainsi que matelas de camping ou natte, coussin et couverture

Lieu et adresse de la formation :

HELHa – Mons, Chaussée de Binche 159
7000 Mons

Renseignements :

Sandrine Molitor - molitors@helha.be - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne :

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

Date limite d'inscription : 30 mai 2024

Prix : 110 EUR* – Min.12 / Max. 20 participant·e·s

N° de compte du CeREF Santé :

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

Communication :

R 12 - 2024 - Nom, Prénom

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