



CeREF-SANTE
Inter-Sections

Pratiquer la pleine conscience en tant que soignant(e) pour enrichir la relation thérapeutique avec les patient.e.s.

Intégration et retour sur expérience

Le jeudi 20 juin 2024, de 9h à 16h

Contenu de la formation

- Approfondissement des pratiques d'attention ;
- retour sur expérience suite à la première journée de formation ;
- la pleine conscience au service de la relation de soin : stress et épuisement personnel, empathie et compassion ;
- partages interactifs et mises en perspective.

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

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 ;
- mieux faire face au stress et prévenir l'épuisement professionnel au travers de la pratique de la pleine conscience ;
- améliorer les compétences d'écoute, d'empathie et de compassion dans la relation de soin ;
- développer la résilience personnelle et la pleine conscience interpersonnelle

Formatrice

Marie LESIRE, instructrice de pleine conscience pour adultes (ULB) et enfants (Eline Snel AMT), formatrice, 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 : 03 juin 2024

N° de compte du CeREF Santé :

IBAN BE31 0689 3723 6255

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

Communication :

R 13 – 2024 – Nom, Prénom

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