

Soigner en Pleine Conscience - Niveau 4 - Automne 2020

avec **Monique Tessier, Dre Suzanne Lamarre, So Samsmith, Diane Dulude et Audrey Sarrazin**

Formulaire d'inscription
Inscriptions fermées

11 septembre - 20 novembre 2020 - de 10h00 à 12h00

Série de 10 rencontres d'une durée de 2 heures à l'intention des professionnels de la santé et des services sociaux désirant intégrer la pratique de la pleine conscience dans leur vie et dans leur travail.

Formation théorique et pratique.

Une formation de base à la pratique de méditation de pleine conscience est requise et doit rencontrer les critères d'admission de l'IPCAM.

Préalables

- Le Niveau 3 du programme Soigner en Pleine Conscience est un préalable.
Pour plus de détails, voir le **Programme de formation** ^[1] complet.
- Une autoévaluation de votre état de santé mentale.

Autoévaluation de votre état de santé mentale

Pour vous aider dans votre autoévaluation, nous vous invitons à prendre connaissance de l'article ci joint et vous administrer les trois questionnaires-santé que vous trouverez dans le lien suivant : <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Detecter-anxiete-et-depression1.pdf> ^[2].

Si les résultats vous faisaient douter de votre état de santé actuel, il serait bon de communiquer avec l'une des enseignantes au programme Soigner en pleine conscience en vous adressant à l'adresse suivante mpcmontreal@videotron.ca ^[3].

Les enseignantes se réservent le droit d'exclure du programme tout participant jugé inapte à continuer^[1] la formation en raison de son état de santé, et ce, sans remboursement et quel que soit le moment. C'est pourquoi nous vous invitons à bien évaluer votre état émotionnel actuel tout comme votre état de santé physique. Même si cette formation diminue le risque d'épuisement professionnel, la formation ne peut se faire si vous êtes épuisé. Il vaut mieux reporter la formation à une date ultérieure.

Coût: 400\$/session (reçu pour impôt disponible)

SVP vous inscrire par voie électronique en remplissant le formulaire d'inscription ci-joint.

Accréditation
Médecins francophones
du Canada doit de
nouveau accepter
d'attribuer des crédits
de formation pour les
ateliers des niveaux 2 et
4 qui sont offerts cet
automne. La demande
d'accréditation pour la
session automne 2020
est en préparation

Le coût de l'atelier inclut :

- participation **gratuite** à toutes les séances de méditation ^[4] pendant la durée de l'atelier (lundis, mercredis ou jeudis),
- une Journée de Pleine Conscience ^[5] au choix (date limite: juin de l'année en cours),
- les participants ont accès à des documents téléchargeables durant la période d'atelier (tableaux de pratique, lectures, méditations en format mp3).

Paiement:

- Deux versements égaux lors du 1er et du 6e cours.
- Pour les participants qui demandent des attestations de crédits de formation de Médecins francophones du Canada, un montant de 25\$ devra être ajouté au 2e paiement lors du 6e cours.
- Bouton Paypal: disponible le jour du 1er et du 6e cours.
- Chèque ou argent comptant: remettre votre paiement lors de l'atelier.
- Modalités d'annulation de votre participation et remboursement éventuel. ^[6]

Étudiants à temps plein : Réduction de 50% sur présentation d'une carte officielle (montant total 200\$)

Places limitées: inscrivez-vous dès maintenant. Maximum 30 personnes.

Accréditation

Des crédits de formation continue pourront être accordés, (20 crédits pour 20 hres de formation) conditionnellement toutefois à une acceptation par Médecins francophones du Canada (association) après évaluation de la demande d'accréditation faite par MPC-IPCAM à cette association lors de la planification de chacun des niveaux du programme Soigner en pleine conscience.

Cette accréditation doit être renouvelée à chaque session par Médecins francophones du Canada (MFC) à la demande de la MPC-IPCAM. MFC est un organisme agréé par le collège des médecins du Québec. L'accréditation est réservée aux 4 ateliers, excluant les sessions de pratique. Les accréditations ont de nouveau été accordées pour les niveaux 1 et 3 offerts en février 2018.

Pour des fins d'éthique, l'IPCAM se réserve le droit de refuser la participation d'un (e) candidat(e) qui bénéficie des services professionnels offerts par un (e) participant(e) déjà inscrit(e) à l'atelier.

ATELIER NIVEAU 4

Compétences visées

- le participant aura intégré dans sa vie la pratique de la méditation de pleine conscience formelle et informelle sur une base quotidienne et régulière;

- le participant aura développé les habilités requises pour animer des séances de méditation formelle sous diverses formes : assise, marchée, mouvements de pleine conscience, scan corporel et relaxation;
- il sera aussi en mesure d'animer des groupes d'échanges sur la pratique de la pleine conscience;
- le participant sera apte à entrevoir d'éventuelles possibilités d'intégrer cette pratique auprès de sa clientèle et dans son milieu de travail, et à le faire, si les conditions le permettent.

1. OBJECTIF GÉNÉRAL 4

Former des agents multiplicateurs visant à promouvoir la santé et le bien-être en insufflant la pratique de la pleine conscience ainsi que celle de la compassion autour d'eux et au travail, et en contribuant à sa diffusion et son enseignement dans divers milieux.

2. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES



1. Consolider la formation des participants dans l'animation de séances formelles de méditation
2. Habilitier les participants dans l'enseignement de la pratique de la méditation de la pleine conscience

3. MOYENS

1. Animer, sous supervision, des activités de méditation et de partages, lors des ateliers de niveaux 3 et 4 du programme Soigner en pleine conscience
2. Appliquer, lors des animations guidées et des partages, les enseignements transmis quant aux divers types de méditation ainsi qu'aux techniques d'animation des partages
3. À des fins d'initiation à l'enseignement de la pratique de la pleine conscience, inviter les participants à assister les animateurs lors de l'accueil aux « Séances d'introduction à la Méditation de la pleine conscience » offertes par la MPC-IPCAM
4. Mettre à la disposition des participants une référence électronique aménagée par la MPC-IPCAM et présentant les données théoriques, les études scientifiques à lecture recommandée, les enseignements reliés à l'animation de séances de méditation et une base de contenu pour l'enseignement de la pratique de la pleine conscience
5. Offrir aux participants qui le souhaitent, un soutien à la réalisation d'une activité reliée à la pratique de la Pleine conscience ou à son enseignement en milieu de travail ou ailleurs (bénévolat).

Fichier attaché

Taille

 Niveau 4 Objectifs et moyens Soigner PC.pdf [7]	59.54 Ko
 Programme Soigner en PC - Tableau synthèse [8]	84.38 Ko

MPC & IPCAM, 6000 Côte-des-Neiges, Suite 110-115, Montréal, Qc, H3S 1Z8
514-272-2832 - info@mpcmontreal.org

URL source: <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/Soigner4>

Liens

- [1] http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/Programme_Soigner_PC
- [2] <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/D%C3%A9tecter-anxi%C3%A9t%C3%A9-et-d%C3%A9pression1.pdf>
- [3] <mailto:mpcmontreal@videotron.ca>
- [4] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/meditations>
- [5] <http://www.mpcmontreal.org/node/1222>
- [6] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/modalites>
- [7] <http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/FICHIERS/Niveau%20%20Objectifs%20et%20moyens%20>
- [8] http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/FICHIERS/2017-07-31_Programme%20Soigner%20en%20PC%20-%20Tableau-synthese_3.pdf