

SOIGNER EN PLEINE CONSCIENCE NIVEAU 2

MIS À JOUR

JUILLET 2015

Présentation du programme

Compétences visées

- le participant aura commencé à intégrer dans sa vie la pratique de la méditation de pleine conscience formelle et informelle sur une base quotidienne et régulière;
- le participant sera davantage familiarisé aux diverses formes de méditation : assise, marchée, relaxation et scan corporel, ainsi qu'à méditation informelle;
- le participant sera sensibilisé aux modalités d'application de la pratique de la pleine conscience dans son milieu de travail;

Objectif général

Favoriser l'intégration de la pratique de la pleine conscience chez les professionnels de la santé au plan personnel, et commencer à envisager son application en milieu de travail

Objectifs spécifiques

1. Développer chez les participants une pratique régulière et quotidienne de la méditation de pleine conscience formelle et informelle;
2. Favoriser l'intégration des diverses formes de méditation : assise, marchée, mouvements de pleine conscience, relaxation et scan corporel, ainsi que la méditation informelle;
3. Faciliter, chez les participants, une application de la pratique de pleine conscience dans leur milieu de travail et auprès de personnes auxquelles ils sont appelés à donner des soins.

Moyens

1. Séances de méditation de types divers (assise, marchée, mouvements de Pleine conscience, relaxation et scan corporel);
2. Augmentation de la durée des partages entre les participants en lien avec les exercices de pratiques et de méditation proposés pour la semaine, et aux observations et/ou réalisations en milieu de travail, en référence à la pratique de la Pleine conscience;
3. Prescription pour la semaine à venir, d'exercices de pratique et de lecture de soutien en lien avec le thème traité durant la rencontre: cf bibliographie détaillée, textes de lecture format fichiers, méditations guidées format mp3, outils d'observation et d'intégration de la pratique,(annexe 4) le tout disponible sur le site www.pleineconscience.org via un mot de passe;
4. Accès facilité aux soirées de méditation et aux *Journées mensuelles de pleine conscience* offertes par l'IPCAM en réduisant le coût aux participants des ateliers.