

Programme Soigner en PC Niveau 4

Présentation du programme

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.

Objectif général

Former des agents multiplicateurs visant à promouvoir la santé et le bien-être dans leur milieu de travail en insufflant la pratique de la pleine conscience, et en contribuant à sa diffusion et à son enseignement

Objectifs spécifiques

1. Consolider la pratique de la méditation formelle et informelle des participants sur une base quotidienne et régulière;
2. Compléter la formation des participants quant à l'animation de séances de méditation sous ses diverses formes;
3. Favoriser la réalisation d'activités en milieu de travail permettant l'application de la pratique de la méditation de pleine conscience.

Moyens

1. Poursuite de l'expérience d'animation, par les participants, de séances de méditation de types divers (assise, marchée, mouvements de Pleine conscience, relaxation et scan corporel); durée : 60 minutes;
2. Echanges entre les participants en lien avec leur pratique personnelle et aux observations et /ou réalisations d'activités en milieu de travail en référence à la pratique de la Pleine conscience; établissement des liens entre pratique et théorie par le formateur; durée:45 mn;
3. Animation, par les participants, des périodes d'échanges et de partage;
4. Soutien individualisé et rétroaction par le formateur;
5. Encouragement et soutien des participants dans la création, dans leur milieu de travail, d'initiatives en lien avec l'application de la pratique de la Pleine conscience; utilisation de ces réalisations comme leviers d'apprentissages dans le groupe;
6. 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;
7. Accès facilité aux soirées de méditation et aux *Journées mensuelles de pleine conscience* offertes par l'IPCAM en réduisant le coût au participants des ateliers.