

# Gestion du stress par la Méditation et la Pleine Conscience

En une journée (formation de 6h)

Le métier de soignant est un métier où le stress ne devrait pas impacter la qualité de soins. Le soignant véhicule ses propres émotions vers le patient. Le soignant, de par sa profession, est soumis à un stress généré par la quantité de travail et les difficultés du terrain. Il est indispensable qu'il puisse gérer ce stress pour sa santé mentale. Il est essentiel que le patient ressente un soignant calme, présent et sûr.

## Public cible

- Cette journée est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre à gérer son stress via les neurosciences qui scientifiquement, et cela depuis plus de 20 ans, font leurs preuves
- Pour toute personne en stress et en souffrance sur son lieu de travail
- Pour toute personne qui souhaite apaiser le stress des patients

## Objectifs

- Définir ce qu'est le stress pour mieux le comprendre et agir
- Donner des outils aux personnes pour diminuer un état de stress et gérer leurs émotions
- Expérimenter la méditation et les expériences pratiques
- Définir la méditation et la pleine conscience
- Et comment appréhender l'avenir sans stress négatif ?

## Contenu

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Que faire avec l'excès d'émotions ?
- Définir le stress
- Evaluer le stress
- Comprendre ce qu'est la méditation
- Origine de la méditation
- Son entrée dans le milieu médical
- Le calme intérieur
- L'Impact du bruit
- Le lâcher-prise
- L'impermanence

## Méthodologie

- Apports théoriques en support de la pratique afin de permettre la compréhension des mécanismes de  
Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Présentation d'outils

