Méditation - QVTRPS4

2 jours (1j + 1j)

Présentiel

Public concerné

Tout public.
(Groupe de 12 personnes maximum)

Pré-requis

Aucuns

Objectifs

› Découvrir les pratiques de méditation de pleine conscience
› Identifier les bénéfices potentiels et les limites de ces pratiques
› Cultiver une qualité de présence attentive et sereine
› Développer sa maturité émotionnelle et mieux gérer le stress
› Gagner en sérénité dans ses relations
› Limiter la fatigue empathique
› Mieux vivre l'incertitude et le changement
› Expérimenter plusieurs pratiques statiques/dynamiques, individuelles/collectives
› Mettre en œuvre une pratique personnelle quotidienne
› Echanger sur les impacts dans sa vie professionnelle

Contenu

› études des représentations sur la méditation, la pleine conscience, les apports potentiels
› Découverte des pratiques de méditation de pleine conscience : la respiration consciente et la pratique de l'arrêt
› Pratiques de pleine conscience, bénéfices et limites, état de la recherche scientifique
› Découverte des pratiques de méditation de pleine conscience : assise guidée, assise silencieuse, pratique de l'arrêt, body scan, marche méditative, repas en pleine conscience, pratique informelle
› L'apport des neurosciences
› Pratique de l'écoute et de la parole en pleine conscience : observation des ressentis en lien avec une situation collective

Méthodes pédagogiques

› Apports théoriques
› Pratiques de méditation de pleine conscience
› échanges sur les modalités de mise en oeuvre
› suivi et analyse de pratique

Intervenants

› Formatrice pleine conscience

Évaluation des acquis

auto-évaluation

Tarif Inter 480€ / pers.

Tarif Intra 1350€ j. / gr.

Prochaines sessions

> 20 et 27 novembre 2026

> 9 et 10 décembre 2027

94%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *

CLERMONT-FERRAND
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

CFPS
CENTRE DE FORMATION
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand