

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE APPLIQUÉE EN RÉDUCTION DES RISQUES - NIVEAU 1

DESCRIPTION DE LA FORMATION

La méditation de pleine conscience a aujourd'hui acquis une place dans le soin des addictions, appuyée par les neurosciences qui confirment son efficacité dans la gestion du stress ou la relation à l'autre. Cette formation axée sur la pratique donnera aux stagiaires les connaissances et moyens pour pratiquer la méditation appliquée à la consommation de drogues, à la relation de soins et au « staff care » (soin aux équipes et prévention du burn-out). À l'issue de ces deux jours, ils sauront comment pratiquer régulièrement et pourront accéder à la formation de niveau 2 dont l'objectif est d'initier les usagers de drogues à la méditation dans une optique de gestion des consommations et d'équilibre émotionnel

2 jours à Paris

12 places

560€/stagiaire (formation en intra: nous contacter)

LES FORMATEUR.ICES

Vincent Follet

Éducateur à Gaïa-Paris pendant 10 ans, chargé du suivi des entrants et sortants de prison, instructeur en méditation de pleine conscience formé à la pédagogie active

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Professionnels médicaux, sociaux, éducatifs de CAARUD, de CSAPA

OBJECTIFS

- ▶ Connaître les grands principes de la pleine conscience : définition, origine, fondements scientifiques
- ▶ Avoir expérimenté des pratiques de pleine conscience pour explorer le lien corps-esprit
- ▶ Savoir mettre ces pratiques en lien avec ses propres schémas de réactivité dans un but d'auto-régulation émotionnelle
 - ▶ Connaître l'intérêt de la pleine conscience dans la gestion des consommations
- ▶ Savoir mettre ces pratiques en lien avec la présence et la relation à l'autre et le « staff care »

MÉTHODES MOBILISÉES

- ▶ Exposé de connaissance interactif
 - ▶ Brainstorming
- ▶ Pratiques de la méditation de pleine conscience
 - ▶ Pratique du dialogue conscient

MOYENS TECHNIQUES

Ordinateur, vidéoprojecteur, vidéos

CONTACT / INSCRIPTION / HANDICAP

formation@gaia-paris.fr / 01 77 72 22 24