

PROGRAMME DE FORMATION

Gérer la douleur chronique avec les outils de pleine conscience

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

Tout personnel médical, paramédical ou éducatif ayant en charge des personnes souffrant de douleurs chroniques.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

Objectifs de la formation

" Définir la douleur chronique et distinguer souffrance et douleur.

Utiliser les techniques de pleine conscience pour aider les patients ou usagers à atténuer ou surmonter le stress et les émotions négatives générant la souffrance.

Animer un atelier ""Gestion de la douleur par la pleine conscience"" auprès de patients ou usagers.

"

Programme

- La douleur chronique : définitions, concepts.
- Les processus physiologiques en jeu.
- Distinguer la douleur de la souffrance.
- Soins de support : principes.
- La Méditation en Pleine Conscience comme soin de support : des origines aux apports de Jon Kabat-Zinn et de la psychologie contemporaine.
- Qu'en disent les Neurosciences ? Validations scientifiques.
- Les concepts d'émotion, de stress, de douleur et de gestion.
- Comment la pratique de la Méditation en Pleine Conscience peut apporter un soulagement en 6 étapes ?
- Bases théoriques et méthodologiques de l'animation d'un atelier Gestion de la douleur par la pleine conscience.

Méthodes et supports

Apports théoriques. Exercices. Mises en situation. Échanges.

Prérequis

Aucun

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

A l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.