



**INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**  
*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051*

---

**AMELIORER LE QUALITE DES SOINS  
AVEC LA MEDITATION**

---

**PUBLIC CONCERNE**

- Professionnels de santé confrontés à un stress aigu ou chronique
- Soignants souhaitant développer leurs compétences à gérer les situations de changement et de stress au travail
- Soignants souhaitant amener plus de présence consciente dans leurs pratiques de soins
- Tous les professionnels de santé désireux de s'initier à la méditation

**PRE REQUIS**

Aucun

**DELAI D'ACCES**

Une semaine avant le début de la formation

**RESUME**

La méditation présente aujourd'hui en milieu hospitalier constitue une approche de soin complémentaire non médicamenteuse. Elle favorise la prise en charge globale de la personne et propose un soin de support dans une médecine moderne de plus en plus intégrative.

Les travaux issus des neurosciences démontrent que la méditation créer une activation au niveau neuronal quel que soit le degré de maîtrise du pratiquant.

D'autres travaux de recherche, démontrent les bénéfices de la cohérence cardiaque, une des nombreuses techniques méditatives, sur tous les biorythmes du corps, le système nerveux et endocrinien.

La pratique régulière de la méditation apporte un bénéfice dans la gestion du stress, l'anxiété chronique, l'insomnie, la gestion des douleurs chroniques, la prévention des rechutes dépressives, la gestion de l'impulsivité, la gestion de la détresse face à une maladie chronique, la prévention du burn-out, la gestion des crises existentielles, les deuils.....

Cette formation pour les soignants est conçue pour leur permettre d'intégrer la pratique méditative dans un quotidien personnel et professionnel comme une véritable ressource.

**INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**  
*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051*

Il s'agit à la fois de favoriser le maintien en santé des professionnels en évitant l'épuisement professionnel, de contribuer à l'amélioration de la relation au patient par une nouvelle qualité de présence et de sa prise en charge dans une approche globale par la méditation.

Le programme propose une alternance d'apports théoriques et de pratiques, de manière à apprendre concrètement aux participants à utiliser leurs capacités innées pour répondre plus efficacement aux défis de leur vie quotidienne et de leur pratique de soin.

Pour les soignants ce temps de formation peut aussi être un moment de récupération, de bien-être et de détente, une pause bénéfique pour le corps et l'esprit.

## OBJECTIFS

### Objectifs pédagogiques

- S'initier à la méditation par la pratique d'exercices
- Devenir plus conscient des différentes structures impactées (pensées, émotions et sensations)
- Apprendre une nouvelle façon d'être en lien avec les différentes dimensions de l'expérience vécue
- Développer de nouvelles réponses, en particulier dans les situations difficiles
- Améliorer sa qualité de présence, d'écoute et de bienveillance (envers soi, le patient, en équipe).
- Renforcer ses capacités d'attention, de concentration, de mémoire et de créativité
- Réduire la détresse empathique
- Développer de nouvelles compétences comportementales et relationnelles (patient, équipe, encadrement)

### Objectifs opérationnels

- **Contribuer au maintien de l'état de santé du soignant par une pratique régulière**
- Améliorer sa résilience au stress et prévenir l'épuisement professionnel
- Développer une plus grande présence à soi, et à ses émotions dans le contexte professionnel
- Prévenir la fatigue empathique et concevoir la compassion renouvelée
- Être moins fatigable, avoir plus d'énergie et de joie
- **Contribuer à l'amélioration de la relation du professionnel de santé et son patient par l'intégration de la pratique au quotidien**
- Avoir davantage de disponibilité et de conscience dans les relations avec les patients, l'équipe.
- Accéder à une écoute globale et profonde de soi et du patient

**INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**  
*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051*

- **Contribuer à l'amélioration de la prise en charge du patient par l'implication du patient**
- Accompagner la gestion du stress d'un parcours de soin : analyses, examens, diagnostic, rechute
- Favoriser sa capacité à être acteur de sa santé
- Etablir une reconnexion au corps bienveillante
- Stimuler la présence à la vie malgré la maladie.

DEROULEMENT DE LA FORMATION

**JOUR 1 DE 9H A 12H30**

**MEDITATION : PRATIQUES ET COURANTS ACTUELS, INTERETS, DEFINITION, THEORIE ET DESCRIPTION DE LA PRATIQUE**

- Présentation des stagiaires et leurs attentes
- Exercice énergétique SOPHROLOGIE
- Définition de la méditation et ses origines
- La méditation aujourd'hui dans le milieu du soin et ses bénéfices
- **PRATIQUE 1 La respiration physiologique**
- Exercice énergétique SOPHROLOGIE
- Les apports de la méditation pour la gestion du stress
- Méditation et génétique
- **PRATIQUE 2 La cohérence cardiaque**

**JOUR 1 DE 14H A 17H30**

**STRUCTURATION DE LA PRATIQUE ET PRISE EN COMPTE DES PROBLEMES POTENTIELS, PRATIQUES ASSOCIEES, CONSEILS PERSONNALISES**

- Exercice énergétique SOPHROLOGIE
- Bénéfices et apports de la pratique personnelle
- Structuration et techniques au quotidien
- Canaliser les pensées, le calme mental
- **PRATIQUE 3 La concentration**
- Exercice énergétique SOPHROLOGIE
- Précisions techniques
- Gestions des émotions, retrouver la sérénité
- **PRATIQUE 4 Initiation à la contemplation**

**JOUR 2 DE 9H A 12H30**  
**MEDITATION ET VIE QUOTIDIENNE : BUTS, MOYENS, SITUATIONS,  
APPROPRIATION DE LA TECHNIQUE**

- Exercice énergétique SOPHROLOGIE
- Modifier des sensations physiques
- **PRATIQUE 5 Initiation à l'évocation**
- Exercice énergétique SOPHROLOGIE
- Gestion de la vitalité, augmenter son énergie
- **PRATIQUE 6 Initiation à l'utilisation des sons**

**JOUR 2 DE 14H A 17H30**  
**MEDITATION ET RELATION AU PATIENT : TECHNIQUES, BENEFICES, MISE  
EN SITUATION**

- Exercice énergétique SOPHROLOGIE
- **PRATIQUE 7 Initiation à la compassion**
- Exercice énergétique SOPHROLOGIE
- **PRATIQUE 8 Pratique en binôme**
- **PRATIQUE 9 Pratique complète**

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Support pédagogique
- Projection et paperboard
- QCM évaluation des acquis

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et de pratiques des techniques méditatives

NOMBRE DE PARTICIPANTS

20 au maximum

**INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**  
*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051*

**FORMATRICE**

**Marie PERLIN**

Sophrologue depuis 20 ans – formatrice – conférencière

Membre de l'équipe du service de santé de l'université de Nîmes auprès du Dr Fièrè

Interventions dans le cadre de l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail et la prévention des Risque Psychosociaux

Accompagnement des jeunes femmes en suivi de FIVE pour la clinique St ROCH de Montpellier.

Mise en place d'un protocole d'amélioration du bien-être du patient en service réanimation de la clinique des Franciscaines à Nîmes

Formée à l'analyse jungienne, la fonction thérapeutique des symboles, la méditation, le yoga et le Qi Gong.

**ACCESSIBILITE** 

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.

Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

**DUREE ET HORAIRES**

2 journées présentielles, soit 14 heures

De 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30

**TARIF**

490€/personne pour les 2 jours

**PERSONNE A CONTACTER**

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32