



Prévention du stress et de la dépression du personnel hospitalier par la pleine conscience

PRP – F0013

Durée

27 heures échelonnées
sur 8 semaines

Dates

- 28/06/22 (entretien préalable)
- 30/08/22
- 06/09/22
- 13/09/22
- 20/09/22
- 27/09/22
- 18/10/22
- 25/10/22
- 03/11/22
- 02/12/22

Possibilité en intra, au sein de votre établissement

Publics

Tous professionnels
Hospitaliers

5 personnes minimum /
10 maximum

Tarif

Employeur – OPCO :

750€/personne

Auto financement :

600€/personne

Groupe : 2500€

Modalités d'inscription

Voir bulletin d'inscription

Lieu

Nous consulter

Prérequis

- Avoir suivi un entretien avant engagement dans le programme

Objectifs

Reconnaître et accepter ses limites pour éviter l'épuisement

- En étant au contact de ses sensations, pensées, émotions
- En reconnaissant ses schémas de pensée
- En reconnaissant les déclencheurs de stress

Trouver les ressources individuelles pour se protéger du stress et de la dépression

- En étant bienveillant envers soi-même
- En exprimant ses émotions positives et négatives

Améliorer ses relations interpersonnelles

- En exprimant plus facilement ce qui correspond à ses besoins
- En développant une non réactivité aux déclencheurs personnels de stress.

Contenu

- La conscience et le pilotage automatique
- La connaissance expérientielle
- L'esprit dispersé : l'attention
- L'aversion : l'investigation expérientielle de l'aversion
- Le laisser être et le lâcher prise : entretenir une relation différente avec les pensées
- Comment prendre au mieux soin de moi?
- Mise en œuvre des nouvelles compétences acquises : agir plutôt que réagir

Indicateur de suivi 2021 :

Taux de satisfaction :

Taux de recommandation :

Nb de stagiaires :

Contact et inscription

☎ 0262 35 91 39

✉ formationcontinue.drh@chu-reunion.fr



Prévention du stress et de la dépression du personnel hospitalier par la pleine conscience

PRP – F0013

Durée

27 heures échelonnées
sur 8 semaines

Dates

- 28/06/22 (entretien préalable)
- 30/08/22
- 06/09/22
- 13/09/22
- 20/09/22
- 27/09/22
- 18/10/22
- 25/10/22
- 03/11/22
- 02/12/22

Possibilité en intra, au sein de votre établissement

Publics

Tous professionnels
Hospitaliers

*5 personnes minimum /
10 maximum*

Tarif

Employeur – OPCO :

750€/personne

Auto financement :

600€/personne

Groupe : 2500€

Modalités d'inscription

Voir bulletin d'inscription

Lieu

Nous consulter

Méthodes pédagogiques

- Exercices de pleine conscience
- Partage d'expériences
- Exercices en intersessions à domicile

Atouts

- Animateur alliant expertise des techniques et parfaite connaissance du contexte hospitalier
- La mise en pratique des exercices vus en session permet une meilleure assimilation

Intervenants

Psychologues du CHU

Indicateur de suivi 2021 :

Taux de satisfaction :

Taux de recommandation :

Nb de stagiaires :

Contact et inscription

📞 0262 35 91 39

✉ formationcontinue.drh@chu-reunion.fr