

MÉDITATION, GESTION DU STRESS ET RELATION DE SOIN

RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Type de diplôme : Diplôme d'université

Domaine ministériel : Sciences, Technologies, Santé

Responsable

- Pr Corinne Bagnis-Isnard
- Professeur Alexandre Duguet
- Dr Christophe André

Thématique : Education thérapeutique

Public et prérequis

Professionnels de santé de toutes disciplines impliqués dans la prise en charge de patients présentant une maladie chronique, titulaires d'un diplôme de niveau licence ou expérience d'un niveau équivalent (VAE).

Pré-requis :

Diplôme de niveau licence ou expérience d'un niveau équivalent (VAE). Etre motivés par l'acquisition de compétences, d'outils et de méthodologies permettant simultanément, d'améliorer la relation de soin entretenue entre un patient et un soignant, de prévenir les risques psychosociaux (*stress*, « *burn out* », *dépression*) dans le milieu de la santé et de réduire l'impact des conditions de travail sur la qualité de vie des soignants et du service rendu aux patients.

Objectifs

- Diminuer le risque d'épuisement au travail et favoriser la prise de conscience des situations à risque de « burn out ».
- Retrouver des ressources internes pour lutter contre le stress professionnel et améliorer la qualité des pratiques relationnelles des soignants à l'égard de leurs patients.
- Acquérir et protéger les compétences utiles à la relation d'aide (écoute, empathie, bienveillance, résilience...) pour améliorer la qualité des pratiques relationnelles et de communication des soignants à l'égard de leurs patients.
- Aider les patients atteints d'affections chroniques à mieux vivre leur quotidien avec la maladie.
- Favoriser la mise en oeuvre de programmes de gestion du stress par la pleine conscience.
- Promouvoir la recherche clinique sur ces nouvelles pratiques.

Ce diplôme ne représente pas l'équivalent d'un enseignement à la méditation de pleine conscience ou une habilitation à animer des séminaires de méditation.

Contenu

Module 1:

14 heures (2 jours, les 15 et 16 novembre 2018) :

- Accueil et introduction à la méditation de pleine conscience
- Évaluation de la qualité de la relation de soin et du niveau de stress des soignants

Module 2:

14 heures (2 jours, les 13 et 14 décembre 2018):

- Le stress, le corps et la méditation
- Le corps et la maladie chronique

Module 3:

14 heures (2 jours, les 17 et 18 janvier 2019) :

- Les émotions et la maladie
- Relation de soin

Module 4:

14 heures (2 jours, les 14 et 15 février 2019):

- Résilience, bonté
- Compassion

Module 5:

14 heures (2 jours, les 14 et 15 mars 2019):

- Méditation, cerveau et relation de soin
- Applications médicales de la gestion du stress par la méditation de pleine conscience

Module 6:

14 heures (2 jours, les 18 et 19 avril 2019):

- Médecine narrative et relation de soin
- La démarche appréciative dans le soin

Effectif : 30 à 50

Cette formation diplômante peut entrer dans le cadre de la :

- **Formation Initiale (FI)** : étudiants (internes, licence, master...), chefs de clinique inscrits en DESC.
- **Formation Continue Individuelle (FCI)** : libéraux, salariés et individuels non pris en charge.
- **Formation Continue Employeur (FCE)** : demandeurs d'emploi et salariés avec prise en charge financière.

Tarifs

Droits universitaires : **243 €**

Droits d'enseignement :

- F.Initiale : **400 €**
- F.C Individuelle : **1.400 €**
- F.C Employeur : **1.400 €**

Organisation/Calendrier

Organisation

116 heures de formation sur 12 jours :

- 43 heures de cours théoriques et magistraux en présentiel.
- 3 heures de bilan personnel et d'évaluation des pratiques.
- 28 heures d'entraînement pratique en groupe.
- 14 heures de travail en sous groupes.
- 28 heures de travail personnel.

Examen juin 2019

Calendrier

2 jours par mois, de novembre 2018 à juin 2019.

Contacts/Inscription

Inscription

- **Pédagogique :**

Autorisation d'inscription pédagogique préalable à l'inscription administrative et renseignements pédagogiques :

Pr Corinne Isnard Bagnis

Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière - Service de néphrologie

Cour des consultations

83, Bd de l'hôpital - 75013 Paris

Tél : 01 42 17 72 11 - Fax : 01 42 17 79 14

Email : nathalie.feroux@aphp.fr

Questionnaire à remplir en ligne sur :

<https://fr.surveymonkey.com/r/DU2018-2019>

Un CV et lettre de motivation vous seront demandés, un entretien téléphonique sera programmé.

- Administrative :

Faculté de Médecine Pierre et Marie Curie (Code 04LU)

« Les Cordeliers » 15, rue de l'école de médecine - Esc. H – RDC 75006 Paris
Tél : 01.44.27.45.76/82 ou 94 Email : medecine-dfs-scol3@sorbonne-universite.fr

Renseignements, tarifs et dossier téléchargeable :

http://medecine.sorbonne-universite.fr/fr/les_formations/les_etudes_medicales/inscriptions.html

Inscription préalable pour prise en charge par un financeur: (FCE)

Sorbonne Université– Formation Continue www.fc.upmc.fr

(Code D442)

Campus Jussieu - tour 14 - couloir 14/24 – 5e étage
4, place Jussieu - 75252 Paris cedex 05 - Métro Jussieu
Tél : 01.44.27.82.87/46/47/49/45 - Fax 01.44.27.82.95
fcmedecine@sorbonne-universite.fr

Evaluation/Validation

Contrôle des connaissances

Examen écrit : Note de lecture sur l'un des ouvrages/articles de référence parmi ceux proposés à rendre en février (coefficient 1 – Note sur 20).

Examen oral : Soutenance orale devant un jury. Présentation d'un bilan personnel de la formation – perspective de développement professionnel ou projet concret (durée 30 mn – Coefficient 1 – Note sur 40).

Rédaction d'un mémoire de 10 pages portant sur le vécu des modules 2, 4 et 5 (coefficient 1 – Note sur 20).

Validation : Diplôme d'université