

## MÉDITATION ET AUTO-COMPASSION

### Initiation pour les soignants

*„Parce que pour mieux vivre avec la souffrance, la maladie, la finitude, il faut d'abord accepter leur présence, en faire l'expérience et les accueillir.„*

*La méditation en pleine conscience consiste à s'entraîner à cultiver un regard apaisé et lucide sur le monde et sur soi.*

*La compassion est une motivation. Elle correspond à une sensibilité à la souffrance de l'autre ou de soi (auto-compassion) et un engagement à soulager cette souffrance.*

**Date d'actualisation du document :** 28 octobre 2022

#### **Modalit  pédagogique :**

Formation présentielle

#### **Accessibilité :**

Vous êtes en situation de handicap ? Vous pouvez nous contacter pour préciser votre besoin : [anfg.ref.handicap@orange.fr](mailto:anfg.ref.handicap@orange.fr)

#### **Durée:**

14.00 heures - 2.00 jours

#### **Délais d'accès :**

Formation inter-établissement : selon calendrier déterminé par l'ANFG et consultable en ligne

Formation intra-établissement : selon dates déterminées avec l'établissement

#### **Profils des stagiaires**

- Cette formation est destinée aux personnels soignants.

#### **Prérequis**

- Soignants

### Objectifs pédagogiques

- 1. S'initier à la méditation
- 2. S'initier à l'auto-compassion

### Contenu de la formation

- Jour 1 - matin (3h30) - Initiation à la méditation (objectif 1)
  - Exercice de respiration et météo intérieure
  - Bref historique de la méditation
  - Pratique guidée
  - Définition et objectif de la méditation
  - Les idées reçues sur la méditation
  - Pratique guidée 2
  - Les bénéfices de la méditation
- Jour 1 - après-midi (3h30) - Initiation à la méditation (objectif 1)
  - Exercice de respiration et météo intérieure

# Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes  
26000 Valence  
Email: anfg34@orange.fr  
Tel: 04.82.85.49.58



- o Posture
- o Se relier au souffle
- o Pratique guidée
- o Les émotions et les pensées
- o Pratique guidée 2
- Jour 2 - matin (3h30) - Initiation à l'auto-compassion (objectif 2)
  - o Exercice de respiration et météo intérieure
  - o épuisement professionnel : définition, symptômes et prévention
  - o Pratique guidée
  - o Définition et objectif de la compassion et de l'auto-compassion
  - o Pratique guidée 2
  - o Les raisons pour lesquelles nous sommes durs avec nous-mêmes
  - o Pratique guidée 3
- Jour 2 - après-midi (3h30) - Initiation à l'auto-compassion (objectif 2)
  - o Exercice de respiration et météo intérieure
  - o Les idées reçues sur la compassion et l'auto-compassion
  - o Pratique guidée
  - o Rencontre avec les émotions difficiles
  - o Se pardonner à soi-même
  - o Pratique guidée 2
  - o être là pour les autres sans se perdre
  - o Pratique guidée 3
  - o Poursuivre sur le chemin

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Médecin gériatre

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (Accessibilité aux personnes handicapées - nous contacter pour adaptation des conditions d'accueil)
- Apports théoriques et pratiques
- Pratique guidée durant la formation
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions  crites (QCM).
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

### Evaluation de la qualité de la formation

Taux de satisfaction des apprenants

## Prix indicatif de la formation inter-établissement par personne (tarif spécifique demandeur d'emploi : nous contacter)

1170.00   par personne

# Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes  
26000 Valence  
Email: anfg34@orange.fr  
Tel: 04.82.85.49.58



## Contact

Association Nationale de Formation en Gérontologie  
Siret : 48212210800046  
Numéro d'activité : 84260342926  
105 rue des Mourettes  
26000 Valence  
Téléphone : 04.82.85.49.58  
Email : anfg34@orange.fr