

Programme Formation :

Interventions basées sur la Pleine Conscience pour les sages-femmes

Objectifs d'apprentissages / Compétences définies :

- Les participant.e.s décrivent les concepts et attitudes principales à la base des interventions basées sur la Pleine Conscience.
- Les participant.e.s identifient les bienfaits possibles des pratiques de Pleine Conscience dans des situations de périnatalité.
- Les participant.e.s expérimentent la pratique de la pleine Conscience et ses effets dans leur vie personnelle et professionnelle.
- Les participant.e.s approfondissent la pratique de la Pleine Conscience en autonomie.

Contenu

• Théorie en présentiel :

- Pilote automatique ou Pleine Conscience ?
- Mode être et mode faire
- Développement de l'écoute et de l'acceptation de soi dans les dimensions cognitives, émotionnelles et sensorielles
- Pleine conscience en périnatalité:
 - Pleine Conscience et stress
 - Objectifs et moyens de la Préparation à la naissance et à la parentalité basée sur la Pleine Conscience

• Pratique en présentiel :

- Exercices de pratique méditative en position couchée, assise et en mouvement
- Exercices corporels spécifiques en périnatalité : faire face à la douleur de l'accouchement.

• Travail à domicile

- Exercices pratiques avec supports écrits et audios