

Invitation à une activité de formation continue



Association des médecins
omnipraticiens de Laval

Titre : Autocompassion en pleine conscience pour les professionnels de la santé

No d'activité : 82735

Date : jeudi le 03 novembre 2022 - vendredi le 04 novembre 2022

Lieu : Stonehaven Le Manoir

Coordonnées : Stonehaven Le Manoir
40 Chem. du Lac des Sables, Sainte-Agathe-des-Monts, QC J8C 2Z7
Téléphone : (819) 774-1991

Objectifs

Au terme de cette formation, les participants seront en mesure de :

1. Identifier les composantes-clés de l'autocompassion en pleine conscience et en pratiquer une connaissance expérientielle.
2. Comprendre les appréhensions, les recherches et la physiologie de l'autocompassion et utiliser ces connaissances comme motivateur au changement.
3. Identifier et mettre en pratique quelques techniques favorisant l'autocompassion dans la vie personnelle et professionnelle.
4. Retenir au moins une compétence à mettre en pratique afin de prendre soin de soi pendant qu'on exerce ses fonctions de soignant.

Aperçu du contenu général de la formation:

Comment être présent à l'autre tout en se préservant soi-même, malgré les pénuries de main-d'œuvre, la lourde charge de travail, la pression pour aller plus vite et la fatigue persistante ?

Le programme SCHC (Self-Compassion for Healthcare Communities) est une formation d'autocompassion en pleine conscience (MSC-Mindful SelfCompassion) élaborée sur mesure pour les professionnels de la santé. Ce programme permet à chacun de développer sa capacité à surmonter les défis de la profession par un entraînement pratique et l'introduction de techniques ancrées dans les gestes du quotidien, pendant le travail, auprès des patients ou avec les collègues.

Cette formation se déroule avec une alternance de volets théoriques et d'exercices et pratiques expérientielles afin de développer des ressources d'autocompassion.

Président de séance : Dre Marie-Claude Lavigne

Horaire

2022-11-03	12:00	13:30	Accueil/Clôture	Arrivée et accueil des participants	
2022-11-03	13:30	15:00	Conférence	Thème1: Qu'est-ce que l'Autocompassion? Introduction/Description/ Méprises et recherches sur l'Autocompassion. Thème 2: Pratique de l'Autocompassion Physiologie de l'autocompassion/Pause d'autocompassion/Activation émotionnelle/Pleine conscience	Dre Adrienne Gaudet, psychiatre, formatrice en auto compassion en pleine conscience

2022-11-03	15:00	15:30	Pause/Repas		
2022-11-03	15:30	17:00	Conférence	Thème 3: Découvrir votre voix compatissante Critique de soi et sécurité/ Nous motiver avec compassion	Dre Adrienne Gaudet, psychiatre, formatrice en auto compassion en pleine conscienc
2022-11-04	09:00	10:30	Conférence	Thème 4: Autocompassion et résilience Stratégies pour répondre aux émotions difficiles. Thème 5 : Autocompassion et épuisement professionnel Stress et épuisement professionnel/Compassion avec équanimité.	Dre Adrienne Gaudet, psychiatre, formatrice en auto compassion en pleine conscienc
2022-11-04	10:30	11:00	Pause/Repas		
2022-11-04	11:00	12:30	Conférence	Thème 6 : Faire en sorte que cela compte Valeurs fondamentales pour les professionnels de la santé/ Découvrir une intention/ Comment s'entraîner à aller de l'avant.	Dre Adrienne Gaudet, psychiatre, formatrice en auto compassion en pleine conscienc

FRAIS AU PARTICIPANT :

ATTENTION CETTE ACTIVITÉ EST PAYANTE ET LIMITÉE AU MÉDECINS MEMBRES DE L'AMOL

(inscription limité à 20 personnes, frais d'hébergement en sus)

TARIF: 450\$/participant

incluant:

- 6 hres de formation
- Collation le jeudi pm
- Souper le jeudi soir (excluant le vin)
- Déjeuner le vendredi
- collation le vendredi matin
- Dîner le vendredi midi

L'Association des médecins omnipraticiens de Laval, sous l'agrément parapluie de la FMOQ, reconnaît 6.00 heure(s) d'activité de développement professionnel reconnue aux fins du Règlement sur la formation continue obligatoire des médecins du CMQ. Le code d'éthique du Conseil québécois de développement professionnel continu des médecins (CQDPCM) doit être respecté (www.cqdpcm.ca).

Cette activité bénéficie d'une subvention à visée éducative de aucun

Tous les participants sont invités à se créer un compte au www.fmoq.org en cliquant sur « se connecter ». Ce compte vous permettra de remplir l'évaluation de l'activité au <https://evaluation.fmoq.org> ainsi que de télécharger votre attestation de participation (des frais pourraient être exigés pour les professionnels de la santé autres que médecins et résidents) à <https://padpc.fmoq.org>