

D.U. MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS) AU TRAVAIL

Responsable Universitaire : Mme le Pr S. SIXOU

Durée : 1 an

Accès :

En formation initiale :

- Étudiants de 3ème cycle de Pharmacie, Chirurgie Dentaire et Médecine,
- Étudiants 3^{ème} cycle court de Chirurgie Dentaire,
- Étudiants étrangers inscrits en DFMS/DFMSA,
- Chefs de clinique et AHU de Toulouse,
- Étudiants diplômés ou en cours d'études de Master 1 en Sciences Humaines et Sociales et autres disciplines,
- Étudiants inscrits en Master 2 en cours d'études ou diplômés en Sciences Humaines et Sociales et autres disciplines.

En formation continue :

- Docteurs en Pharmacie titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,
- Docteurs en Chirurgie Dentaire titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,
- Docteurs en Médecine titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,
- Infirmier(e) DE, Infirmier Puéricultrice DE, Masseur-Kinésithérapeute DE, Sage-Femme DE, Assistante sociale DEASS, Audioprothésiste DE, Diététicien(ne), Éducateur spécialisé DE, Ergothérapeute DE, Manipulateur radio DE, Orthophoniste DE, Orthoptiste DE, Ostéopathe, Pédicure-podologue DE, Préparateur en Pharmacie, Psychologue, Psychomotricien DE titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,
- Animateur Centre Réadaptation, Artiste selon cursus, Enseignant de l'Education Nationale titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,
- Usagers des services de soins possédant un diplôme de niveau I à IV et impliqués dans l'amélioration des soins, Techniciens et ingénieurs dans le domaine des technologies et du numérique en santé titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,
- Ouvert à un public large sur décision du comité pédagogique.

Critères de sélection :

Lettre de motivation + CV + copie(s) diplôme(s) permettant l'accès au DU demandée(s).

Nombre de places limité à 45 avec un minimum de 16 inscrits pour que le DU soit ouvert.

Objectifs pédagogiques :

L'obtention du DIU « Méditation de pleine conscience (Mindfulness) au travail » vise à permettre sur une période de 6 à 7 mois l'apprentissage de la méditation de pleine conscience, sur les plans théorique et pratique. Les compétences à acquérir sont les suivantes :

- Connaître les aspects historiques, psychologiques, cliniques et neuroscientifiques des pratiques méditatives,
- Analyser les différentes techniques pratiques, ainsi que les résultats des recherches cliniques et neuroscientifiques qui ont abouti à leur reconnaissance par le milieu médical et à leur intégration dans les thérapies cognitivo-comportementales de 3ème génération,
- Comprendre les différentes indications thérapeutiques, médicales et psychiatriques de la méditation. Comprendre aussi son rôle en médecine préventive, en gestion du stress, en prévention du burnout et aussi en tant que technique essentielle du bien-être,
- Appréhender l'intérêt du Mindfulness dans les différents domaines suivants : Stress, burnout, sommeil, troubles anxieux, troubles dépressifs, troubles bipolaires, addictions ainsi que dans les pathologies organiques telles que douleur et cancer,
- Savoir distinguer les différents protocoles formels tels que MBSR ou MBCT, informels tels que l'ACT ou semi-formels tels que les MBI, qui utilisent la méditation de pleine conscience,
- Connaître les liens de la méditation avec d'autres pratiques ou thérapies telles que l'hypnose et la relaxation. Connaître les contraindications de ces pratiques et les risques de dérives sectaires ou commerciales qui y sont associés,
- Mettre en pratique les principales techniques de la pleine conscience, telles que : méditation des 3 focus, body scan, pratique respiratoire, pratiques sensorielles, postures, étirements et marche en pleine conscience, pratiques brèves, méditation d'exposition, méditation sur les valeurs et de mobilisation des ressources,
- Savoir intégrer ces pratiques dans son quotidien. Savoir planifier sa pratique personnelle sur le long terme,
- Savoir planifier une MBI dans le cadre d'un établissement de santé ou dans un environnement professionnel.

Organisation – dates et lieux :

Pour plus de renseignements merci de contacter le secrétariat du D.U

Contrôle des connaissances – Évaluation :

MODALITÉS d'ÉVALUATION des acquis du DU*
Assiduité
Mémoire écrit de fin de DU

*Pour plus de renseignements merci de contacter le secrétariat du D.U

Montant des inscriptions en formation initiale :

Droits d'inscription universitaires fixés chaque année par arrêté ministériel + 300 euros

Montant des inscriptions en formation continue :

Droits d'inscription universitaires fixés chaque année par arrêté ministériel
+ Frais pédagogiques de 1500 euros

Renseignements :

Dr J. SIXOU : jsixou@gmail.com