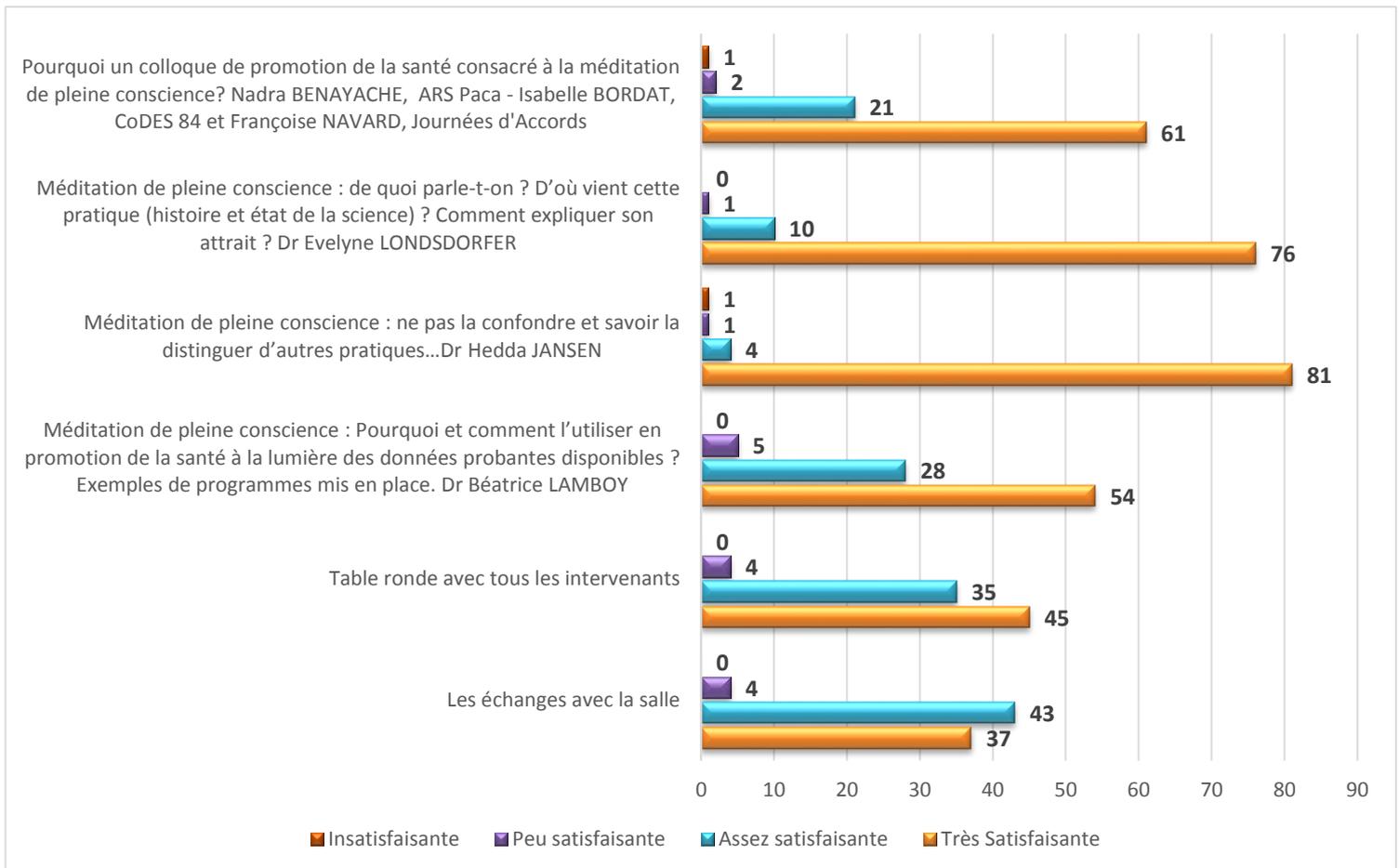


Synthèse des évaluations

Journée départementale "Méditation de pleine conscience". Quelles perspectives pour la promotion de la santé? Jeudi 15 mars 2018

87 réponses

Comment avez-vous trouvé les interventions de la matinée ?

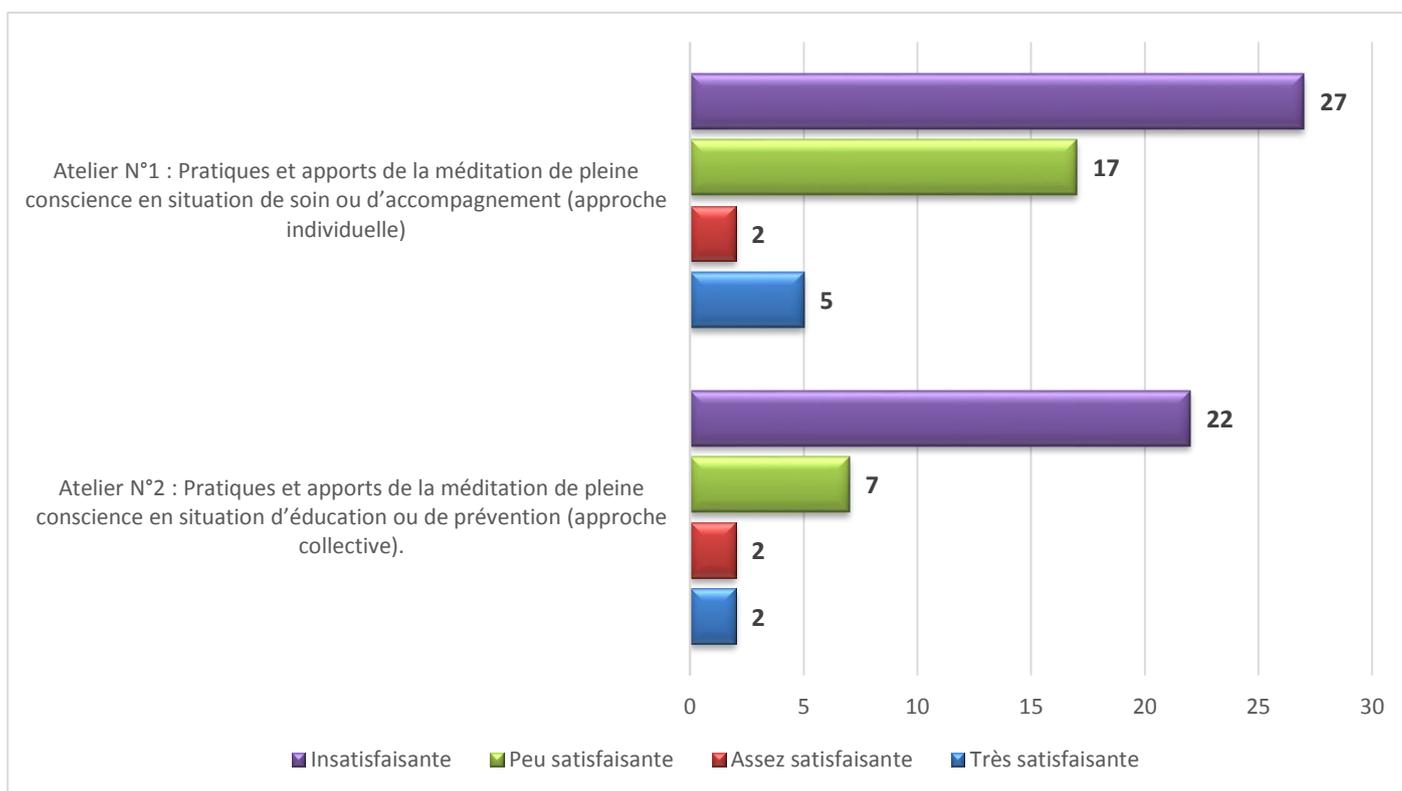


Commentaires / Remarques :

- ✓ Malgré les explications des différentes intervenantes, le concept n'est pas toujours très clair. Je ne cerne pas la différence avec la relaxation ou la sophrologie par exemple.
- ✓ Matinée très intéressante qui permet d'être sensibilisé à la méditation de pleine conscience.
- ✓ Journée très stimulante qui m'a donné des pistes pour repenser ma posture d'animatrice/coordinatrice en centre social. Merci
- ✓ Sur l'atelier de l'après-midi (échange de pratiques dans la prise en charge individuelle), j'attendais plus d'exemples, plus d'échanges.
- ✓ Dans la dernière intervention la question "comment utiliser la méditation", la réponse n'était pas assez concrète. Je pense que nous attendions plus de réponse concrète, qui contacter, où se former, qui peut nous aider....

- ✓ Béatrice Lamboy était pour moi très compétente mais trop technique...pour mon niveau.
- ✓ Très bonne approche de la méditation de pleine conscience, à poursuivre.
- ✓ Bonne entrée en matière, j'étais novice à méditer pour aller plus loin dans l'apprentissage.
- ✓ Matinée très riche. Les interventions des Dr JANSEN et Dr LAMBOY particulièrement instructives.
- ✓ Je n'ai pas participé à la table ronde. Très belle initiative. Grand merci. A renouveler. Je suis éducatrice santé, méditante et pro de yoga, pratiquante depuis 40 ans, c'est magnifique de voir cette ouverture. Nicole Fléchon.
- ✓ Journée toujours très bien organisée et avec des intervenants de qualité il ne reste plus qu'à trouver le budget pour la formation!
- ✓ Matinée bien ponctuée (temps des interventions, pause...).
- ✓ Très bonne organisation et très bon accueil. Déception pour l'atelier de l'après-midi où l'intervenante s'est concentrée uniquement sur le public enfant. D'autre part il a bien été expliqué le matin la différence entre la méditation de pleine conscience et les pratiques de relaxation/ suggestion (sophrologie, yoga, brain gym) et finalement ce sont ces exercices-là qui nous ont été proposés. Je suis restée sur ma faim quant à l'appréhension de la pratique de méditation. Très bon colloque, intervenantes de qualité et très bon repas à l'école hôtelière.
- ✓ Journée très agréable qui m'a permis de comprendre la méditation de pleine conscience et son utilisation au quotidien. Programme très intéressant, donne envie de faire la formation.
- ✓ Journée enrichissante qui éclaire sur la pertinence d'utiliser une technique, la Mindfulness, dans différents champs d'intervention. La méditation de pleine conscience étant enfin reconnu comme un outil de développement et de renforcement des capacités de chacun, dans le mieux-être, pour un savoir mieux faire aussi. Merci pour cette journée de transmission et de partage.
- ✓ Richesse des apports et regards croisés très intéressants.
- ✓ Une nouvelle fois les intervenantes sont de grande qualité, et réelle complémentarité dans les apports. L'organisation de la journée était aussi très bien. J'aurais souhaité la possibilité d'une combinaison des 2 ateliers de l'après-midi, car j'étais intéressée par les 2, et que souvent dans nos exercices professionnels nous avons une approche individuelle et de groupe. C'est une bonne idée d'inclure le repas au restaurant d'application, très agréable. Pour conclure, colloque de grande qualité une fois de plus.
- ✓ Journée très intéressante et intense qui donne quelques petites pistes exploitables au quotidien. Bon accueil et salle agréable.
- ✓ Journée très constructive, chaque intervenant était congruent avec son discours, dans une ouverture, une acceptation des différentes interrogations, un accueil. Les informations reçues m'ont éclairée sur la MPC, donnée envie de la pratiquer afin de peut-être (si je le peux à un moment..) l'inclure dans ma pratique professionnelle. Le personnel à l'accueil était disponible et très aimable. La restauration, organisée sur place, a été délicieuse. Merci pour toute cette journée
- ✓ Merci pour cette journée très intéressante.
- ✓ Belle journée sur le fond et la forme. Merci.
- ✓ Atelier en plus petit groupe aurait été mieux apprécié je pense Tarif très attractif
- ✓ Très bonne et originale présentation mêlant moment de pratique. Manque de temps pour les échanges
- ✓ Bonne journée très intéressante.
- ✓ Une très bonne organisation, l'alternance entre la théorie et la pratique avec les exemples de terrain est une très bonne formule, très appréciable.
- ✓ Pas assez d'éléments de preuve pour le premier exposé, peu convaincant pour le second mais excellent pour le troisième sauvant la journée.

Quel est votre avis sur l'atelier auquel vous avez participé ?



Commentaires / Remarques :

Atelier n°1 – Approche Individuelle

- ✓ La salle ne se prêtait pas forcément à un fort échange, ni le fait qu'on soit nombreux, il est plus difficile de communiquer, partager ses expériences dans ce cas. Cela a été mon cas, je n'ai pas été assez à l'aise pour participer.
- ✓ Le public a été lent à réagir et assez passif, pourquoi??
- ✓ Bon Atelier petite frustration sur la mise en pratique.
- ✓ J'aurais aimé davantage de pratiques.
- ✓ Difficile de suivre après un si bon repas, dans une salle obscure .Dommage !
- ✓ Un manque de dynamique dans les échanges avec la salle.
- ✓ Manque de concret sur les possibilités d'utilisation dans le cadre d'une consultation. Mais première approche très intéressante!
- ✓ Nous avons dû ma collègue et moi intégrer le groupe 1 alors que nous étions inscrites sur le groupe 2, pour des raisons de sécurité (la salle n'était pas suffisamment grande). Sinon le groupe 1 était quand même intéressant.
- ✓ Manque de pratique, d'exercice.
- ✓ Pas assez de pratique, rythme lent et monotone.
- ✓ Je m'attendais à plus de "pratiques «lors de cet atelier. J'aurais souhaité expérimenter la méditation de pleine conscience de façon moins brève. C'est ce qui m'a personnellement manqué lors de cet atelier. Cela aurait permis une participation plus active des participants. En effet, les questions côté salle étaient peu nombreuses.
- ✓ L'atelier 1 tenait plutôt de la conférence que de la forme atelier. J'ai beaucoup envié les participants de l'atelier 2 qui ont davantage échangé et expérimenté. Le contenu était très intéressant cependant. On n'a pas abordé vraiment la façon de commencer à expérimenter la méditation dans le cadre d'approches individuelles: pas d'exemple, de propositions d'entrées...
- ✓ Un temps plus long aurait été appréciable...
- ✓ Intervenante sympathique et de beaux échanges.

- ✓ A l'origine inscrite sur l'atelier 2, je n'ai pas pu y participer en raison de l'incapacité de la salle à recevoir toutes les personnes... Dommage. Heureusement l'atelier 1 était très intéressant aussi !
- ✓ Aurait aimé avoir plus d'ateliers pratiques l'après-midi mais très bien.
- ✓ Intervention étayée d'exemples concrets et explications très claires de par les métaphores utilisées.
- ✓ J'étais déçue de ne pas pouvoir assister à l'atelier 2 par manque de places alors que je m'y étais inscrite! Toutefois, l'atelier 1 était également très intéressant et je pense pouvoir appliquer en collectif ce que l'on nous a présenté.
- ✓ Commentaires sur page précédente.
- ✓ il y a eu à la fois un apport théorique et pratique par des expérimentiels qui permettent de ressentir pleinement la MPC avec ses apports et les difficultés aussi à cet accueil du moment. Échanges de pratiques et questionnements riches.
- ✓ Très bonne prestation de Madame Becker, passionnante.

Atelier n°2 – Approche collective

- ✓ L'expérimentation, c'est bien mais il y en a eu beaucoup trop. Pas d'échanges, pas d'animation durant l'atelier, dommage. J'attendais de partager des expériences de participants.
- ✓ Je m'attendais à plus de techniques de méditation et nous avons surtout fait des exercices de yoga, plutôt adapté à un public d'enfants alors que je travaille en lycée.
- ✓ Peu d'échanges d'expériences. C'est dommage.
- ✓ Ne correspondait pas vraiment à mes attentes. J'espérais quelque chose de plus structuré qui permette de faire des séances en groupe dans le cadre scolaire.
- ✓ Dommage qu'il n'y ait pas eu d'exercices concernant les adolescents.
- ✓ Un peu frustrée... la thématique est tellement large. Cela m'a réellement donné envie d'aller plus loin et de me replonger dans les quelques notions de "brain gym" que j'avais déjà mais que je n'utilisais plus auprès du public enfant
- ✓ Je trouve que c'est en effectuant cet atelier et les exercices que j'ai vraiment compris ce qu'était la méditation de pleine conscience. Pour l'anecdote, j'ai vraiment très bien dormi la nuit qui a suivie !
- ✓ L'atelier a été trop court.
- ✓ Atelier très orienté sur le milieu scolaire ; approche collective avec un public adulte peu abordée.
- ✓ Merci pour les mises en pratiques. Dommage que cela ait été beaucoup tourné à l'égard des enfants et beaucoup à l'égard des adultes. Nous ne sommes pas tous parents et ne travaillant pas tous avec des enfants ou ados. Dans mon cas, c'est un travail avec des adultes.
- ✓ Manquait un peu plus de pratiques pour des groupes d'adultes.
- ✓ Intervention de grande qualité.
- ✓ Parfait mais salle une peu petite et surchauffée.
- ✓ J'ai participé à l'atelier n°2. L'intervention aurait gagné en qualité dans un espace plus grand pour les pratiques. En l'attente des supports et notamment d'un support sur l'atelier n°2.
- ✓ Repartis avec pleins de techniques.
- ✓ Remarques inscrites dans le commentaire question N°1.
- ✓ Pratiques et apports de l'intervenante très intéressants. Un peu plus de temps pour expérimenter sur un même exercice la différence entre les méthodes psychocorporelles (exercices de Yoga) et le Mindfulness et pour échanger entre professionnels aurait été parfait.
- ✓ J'ai apprécié d'expérimenter des pratiques très intéressantes à découvrir et ce malgré l'importance du groupe j'ai aussi apprécié la qualité de l'intervenante et les échanges qui ont suivi.
- ✓ Salle inadaptée au nombre de participants (pas assez de chaises) et inconfortable. Petits exercices pratiques centrés sur le public enfant (4-11 ans) en yoga et brain-gym mais aucune expérimentation de la méditation de pleine conscience, donc très frustrant, et pas d'approche du public adulte (1 exercice de scan de 10mn). Regret de n'avoir pas opté pour l'autre atelier pour toutes ces raisons. L'intervenante très sympathique et généreuse n'était pas dans la pratique attendue.
- ✓ Une intervenante de grande qualité. L'expérience de chacun a été très riche et les exercices permettent vraiment d'expérimenter la théorie.

En quoi la méditation de pleine conscience pourrait s'avérer utile dans votre pratique professionnelle ?

- ✓ Mise en place d'ateliers dans les écoles.
- ✓ Je suis plutôt tournée vers une quête personnelle pour le moment.
- ✓ Je ne sais pas vraiment à ce jour.
- ✓ Non utile.
- ✓ J'ai déjà une pratique personnelle et depuis peu une pratique professionnelle.
- ✓ Ne pratiquant pas moi-même il va être difficile de la proposer aux jeunes par contre je sais maintenant les bienfaits de cette pratique et pourrai conseiller et orienter les familles.
- ✓ Gestion du stress; prise de distance.
- ✓ Elle permet d'apprendre à gérer son stress.
- ✓ Améliorer le climat scolaire en collège.
- ✓ Dans le cadre des ateliers que je propose afin d'être davantage en réelle présence avec le public, moins envahie par mes émotions, plus créative.
- ✓ Au sein de mon cabinet et de la maison de santé dont je fais partie, il semble intéressant de se former en tant que professionnel de santé pour améliorer les conditions de travail, mais également pour sensibiliser et informer les patients sur l'existence de ces pratiques qui permettent de participer à l'amélioration de leur état de santé.
- ✓ Je venais à titre personnel.
- ✓ Pour apporter un mieux-être pour un public seniors et parents.
- ✓ Outil de la gestion du stress pour les patients.
- ✓ Pour faire baisser les tensions, les incompréhensions, et le stress au travail.
- ✓ Apporter un outil facile à utiliser pour les adolescents afin de travailler leur attention, concentration et d'aborder les troubles de l'anxiété d'une autre manière.
- ✓ A titre personnel afin de gérer le stress afin d'aborder plus sereinement certaines situations difficiles dans mon travail ; pouvoir aussi l'appliquer avec les élèves en individuel.
- ✓ Travaillant dans une mutuelle, cela pourrait s'avérer utile pour les entreprises qui ont une mutuelle chez nous. Afin de proposer des moments de méditation au sein de leur entreprise pour réduire le stress au travail. Cela pourrait aussi convenir à des adhérents qui ont des maladies et douleurs chroniques.
- ✓ En réponse à des situations sans issue comme la douleur.
- ✓ Gestion du stress.
- ✓ Accompagnement des mères en difficulté.
- ✓ Afin de faire connaître et expérimenter les pratiques de la méditation de pleine conscience auprès des publics avec lesquels je travaille.
- ✓ Piste de proposition pour la gestion du stress en entreprise.
- ✓ Pour permettre aux élèves de se poser.
- ✓ Dans la gestion du stress qui est en augmentation.
- ✓ Pour accompagner le patient à vivre avec sa maladie chronique.
- ✓ Avec moi-même et les élèves.
- ✓ En gestion du stress.
- ✓ Sortir des pilotes automatiques. Modifier la relation à l'expérience présente. Se connecter à soi, ses pensées, son ressenti corporel, ses émotions dans un non jugement, une écoute/observation bienveillante. Ceci permettant d'être dans une attitude d'accueil instant après instant et de ne pas subir l'expérience émotionnelle (interne et externe).
- ✓ Développer l'empathie sans passer par les mots.
- ✓ Pour appréhender et dépasser les situations de stress et transmettre.

- ✓ Je réfléchis à une éventuelle expérimentation de la MDPC auprès de certains consultants ou petits groupes (ados).
- ✓ Elle l'est depuis de nombreuses années.
- ✓ J'ai expérimenté la sophrologie dans ma pratique professionnelle, en établissement, au niveau individuel et collectif. Je fais partie des convaincus de la plus-value apportée. Peut-être simplement, par l'intensification de la relation humaine. Je l'ai utilisé pour agir sur les douleurs, douleurs programmées, insomnies, angoisses, crise spasmophilie...).
- ✓ Des ateliers sophrologie sont en cours de mise en place, il s'agit de proposer aux bénéficiaires un espace de gestion des émotions et de retour à soi. Une pratique qui devient ensuite réalisable en autonomie.
- ✓ Pour "reprendre des forces" et la proposer selon les personnes rencontrées.
- ✓ Aider mes patients à gérer leur stress et leurs troubles du comportement alimentaire.
- ✓ Auprès d'un public scolaire de la GS à 16 ans, elle peut permettre un recentrage et favoriser la concentration....
- ✓ Pour donner des outils permettant d'agir contre les compulsions alimentaires, les grignotages. Pour changer d'attitude face à l'alimentation.
- ✓ Permettre aux participants de mes groupes de parole à se centrer sur eux-mêmes avant une séance.
- ✓ Management des équipes pédagogiques, interventions auprès d'enfants dans le cadre des apprentissages fondamentaux, auprès d'adolescents (amélioration de l'attention, de la concentration, gestion du stress, régulation émotionnelle).
- ✓ Utilisant déjà des techniques de relaxation auprès des enfants, cette information a été complémentaire.
- ✓ Le public peut avoir certaines raisons d'être en état de stress, en formation: il y a toujours quelque chose à apprendre. la formation pour : boîte à outils. Ces propositions peuvent servir.
- ✓ Pour des ateliers avec les enfants, dans le but de faciliter le retour à la concentration avant le retour en classe. Et/ou pour permettre de baisser leur tension interne.
- ✓ Addictions.
- ✓ Bien être.
- ✓ Améliorer l'impact de l'éducation à la santé en rendant le public mieux réceptif.
- ✓ public + collègue + pathologies chroniques personnelles.
- ✓ prendre conscience de son corps, s'écouter
- ✓ Acquérir un outil face au stress professionnel.
- ✓ Aider les patients à pratiquer.
- ✓ Utile pour des résidents anxieux, dispersés dans leur tête, souffrant de différents maux.
- ✓ Gestion de stress tant des professionnels que du public accueilli.
- ✓ Outil supplémentaire d'accompagnement individuel ou collectif.
- ✓ Pour aider au développement des ressources en thérapie individuelle, mais aussi au cours des ateliers d'ETP collectifs.
- ✓ De petits outils, exercices à adapter auprès de nos publics enfants et adultes.
- ✓ Gestion du stress- Combinaison avec les CPS.
- ✓ Accompagner les élèves en situation de stress.
- ✓ Je suis ide en psychiatrie et psychothérapeute : c'est un outil qui ramène au moment présent qui peut-être tellement furtif voire évincé dans les difficultés psychologiques.
- ✓ Un outil supplémentaire pour lutter contre les TCA.
- ✓ Elle participe au bien être de la personne.
- ✓ Proposer des méditations de groupes en suivant un protocole précis - Complément à la sophrologie.
- ✓ Auprès d'enfants hyperactif ou avec déficit de l'attention, intervention en centre aéré, école et guidance parentale avec éducation positive.
- ✓ Pour durer dans mon métier.
- ✓ Au niveau personnel d'abord, pour être plus sereine, plus présente à moi, mon corps, mes émotions, pour ensuite mieux accueillir les élèves...

- ✓ Dans le cadre des apprentissages éducatifs et de la réussite éducative tant pour les parents que les enfants et le corps enseignant
- ✓ Pour faire baisser le stress des patients
- ✓ je ne suis plus en exercice mais j'aimerais pouvoir l'expérimenter dans un cadre associatif
- ✓ Elle m'intéresse plutôt à titre personnel
- ✓ Ce sont des pratiques que je peux partager avec mes patients (Réflexologie) en demande d'outils pour améliorer leur bien-être.
- ✓ Aider les élèves
- ✓ Troubles du comportement chez les enfants
- ✓ Afin de proposer en collège et lycée une approche auprès des jeunes présentant entre autre des troubles anxieux, voire avec des équipes d'enseignants
- ✓ Accompagnement des étudiants
- ✓ Surtout personnelle
- ✓ Déjà dans la poursuite d'une réflexion personnelle
- ✓ Retraité.

Quelles étaient vos attentes en participants à ce colloque?

- ✓ Approfondir mes lectures
- ✓ de découvrir, et expérimenter, ces techniques doivent absolument gagner en crédibilité
- ✓ Savoir ce qu'était la méditation et surtout comment l'intégrer dans mes projets Santé
- ✓ Mieux définir ce qu'est la méditation pleine conscience
- ✓ Voir où en était les avancées en France et dans le soin, me conforter dans ma pratique et améliorer cette pratique. De manière personnelle, voir comment introduire cette pratique à l'école (dans l'école de ma fille notamment, sachant qu'elle le pratique avec moi à la maison déjà).
- ✓ découvrir la méditation
- ✓ voir les domaines d'application dans le champ professionnel, établir des contacts, envisager comment et où me former, poursuivre ma réflexion et ma pratique de développement personnel,
- ✓ Approfondir ce qu'est la méditation
- ✓ Meilleure prise en charge du stress des adolescents
- ✓ Avoir une idée plus précise sur la MPC
- ✓ Connaître les avancées en termes de reconnaissance de la discipline et la découvrir
- ✓ Je souhaitais comprendre ce qu'était réellement la méditation de pleine conscience.
- ✓ De la curiosité, de l'information.
- ✓ La découverte de nouveaux outils
- ✓ me conforter dans l'apport réel de la méthode et aider à sa diffusion
- ✓ Pratiquer pour intégrer ce en quoi consiste la méditation et échanger sur les pratiques sur différents publics pour comprendre et intégrer la méditation dans ma pratique professionnelle.
- ✓ Approfondir mes connaissances et voir quelles sont les applications pratiques possibles dans ma profession
- ✓ J'attendais plus de piste pour savoir vers qui aller pour me former. Et plus d'ateliers concrets
- ✓ connaître la méditation de pleine conscience.
- ✓ découvrir ce qu'était la méditation de pleine conscience
- ✓ Les thérapies psycho corporelles.
- ✓ Légitimer ma pratique de la méditation pleine conscience dans le cadre professionnel.
- ✓ Je n'avais pas d'attentes particulières, seulement comprendre et apprendre la méditation

- ✓ M'informer auprès de professionnels.
- ✓ Découverte de nouvelle chose, pratique...
- ✓ Conceptualiser la méditation de façon théorique et voir quelles applications d'un point de vue personnel et professionnel.
- ✓ Découverte.
- ✓ La découverte de cette méthode.
- ✓ Je m'interrogeais à savoir comment utiliser la méditation de pleine conscience dans les champs médico-social et éducatif?
- ✓ Découvrir cette technique et rencontrer d'autres professionnels.
- ✓ Obtenir des clarifications et précisions.
- ✓ Meilleure connaissance de la MDPC (que je connaissais peu) et de sa pratique afin d'éventuellement l'utiliser ou le conseiller à mon public (scolaire adolescent).
- ✓ Sans attentes particulières, juste rencontrer des gens.
- ✓ Connaissance de l'approche - frontières avec la sophrologie.
- ✓ Comprendre quelles étaient les recherches sur le cerveau et les validations scientifiques.
- ✓ La connaissance plus précise de ce concept dont on parle de plus en plus et qui est intéressant.
- ✓ Découvrir ce type de thérapie.
- ✓ Découvrir les possibilités de la pratiquer professionnellement et l'historique.
- ✓ Perspectives nouvelles dans le cadre de mes consultations de diététique.
- ✓ Une initiation à la Pleine conscience. Savoir si cette pratique était utilisable dans mes ateliers et avec quel type de population.
- ✓ Connaître les différentes pratiques en France, à l'étranger, expériences vécues et les pratiques et apports de la pleine conscience en situations d'éducation.
- ✓ Découvrir la méditation de pleine conscience et repartir avec des techniques.
- ✓ "M'outiller " autant que possible. M'enrichir. Avoir encore plus de propositions pour procurer un bien être, soulager des souffrances.
- ✓ Acquérir des arguments pour convaincre les élus municipaux d'autoriser la mise en place de projets.
- ✓ En savoir plus sur les applications possibles dans les actions de santé.
- ✓ Voir où en étaient les pratiques de méditation dans le Vaucluse aujourd'hui.
- ✓ Trouver des outils pour améliorer ma pratique.
- ✓ Définition de la pratique, légitimité scientifique, nom d'intervenants.
- ✓ Découvrir la méditation.
- ✓ La connaissance de cette pratique.
- ✓ Découvrir cette pratique.
- ✓ Un apport supplémentaire, pratiquant déjà la sophrologie.
- ✓ Découvrir des exercices, des expériences faites dans diverses structures.
- ✓ Enrichir ma pratique professionnelle et découvrir, différencier et expérimenter.
- ✓ Découvrir la méditation.
- ✓ Curiosité. Découvrir de quelle façon cela pourrait s'adapter sur nos activités.
- ✓ Découvrir la méditation de pleine conscience de manière un plus concrète- Réfléchir à comment l'intégrer dans ma pratique professionnelle.
- ✓ Approfondissement des connaissances, Enrichissement personnel, rencontres et retour d'expériences.
- ✓ Découverte d'un procédé.
- ✓ Recevoir un apport théorique minimum et quelques essais pratiques.

- ✓ Découvrir cette technique et connaître la différence avec l'hypnose et la sophrologie
- ✓ meilleure connaissance et maîtrise.
- ✓ Comprendre le processus de méditation car même en la pratiquant, l'approche fondamentale reste très importante
- ✓ Aucune en particulier, juste profiter.
- ✓ Découvrir
- ✓ Entendre des professionnels définir la méditation pleine conscience, et donner des cas concrets d'expériences vécues.
- ✓ Avoir des éléments pour légitimer la méditation de pleine conscience auprès des élus / prouver que les résultats sont validés et argumenter sur "pourquoi" faciliter son développement dans les actions de prévention.
- ✓ Connaitre ce qu'est vraiment le Mindfulness
- ✓ La mise en pratique sur des groupes
- ✓ mieux comprendre ce qu'est la méditation de pleine conscience et ce qu'elle peut apporter en santé
- ✓ Mieux définir ce qu'est la méditation de pleine conscience et comment la pratiquer.
- ✓ trouver quelques réponses aux questions que je me pose au sujet de la pratique en classe de collège
- ✓ Actualisation des connaissances dans ce domaine
- ✓ Déjà bien rodée à la méditation. Curiosité et complément de formation
- ✓ Comprendre les apports de la méditation de pleine conscience et évaluer les possibilités de faisabilité d'une action en accompagnement des étudiants.
- ✓ S'initier
- ✓ confirmer l'intérêt vers ses pratiques, pour soi et professionnellement.
- ✓ L'articulation avec la promotion de la santé abordée malheureusement que par un seul intervenant.

Ce colloque a-t-il répondu à vos attentes ?

Oui : 60

- ✓ Oui sachant que je n'avais pas d'aprioris.
- ✓ oui tout à fait. Je pense qu'on "intellectualise" trop la méditation de pleine conscience et en faisant les exercices lors de l'atelier, j'ai pu me rendre compte que c'est si simple et si naturel de méditer....
- ✓ oui car étayé par des indicateurs scientifiques, base de compréhension dans notre société et porteurs de crédibilités
- ✓ oui cela est une première approche
- ✓ oui, parfaitement, merci beaucoup aux intervenantes de qualité.
- ✓ Oui cela permet d'ouvrir la réflexion à se former dans ces domaines passionnants.
- ✓ Oui. J'ai apprécié la richesse des interventions et l'alternance de théorie et de mise en pratique.
- ✓ OUI, et peut être en novembre 2018 avec accord de mon employeur. Merci
- ✓ oui hormis l'atelier
- ✓ Oui bien largement, curiosité supplémentaire pour les programmes de méditation des journées accord.

En partie : 13

- ✓ j'aurais aimé approfondir la pratique
- ✓ Malgré tout cela a été intéressant
- ✓ En partie. J'ai été dérangée par les terminologies et appellations américaines alors que tout existe en français. Ces pratiques de méditation, de retour à soi sans jugement, comme le propose aussi la sophrologie, sont aujourd'hui incontournables! Reste à soulever des financements pour les généraliser aux plus démunis. :-)
- ✓ Seulement en partie (matinée).

Non : 2

Au cours du dernier trimestre 2018, le CoDES 84, en partenariat avec « Journées d'accords », proposera deux modules de formation de 3 jours sur la méditation de pleine conscience en situation professionnelle. Description des formations et des frais pédagogiques dans la pochette remise lors de la journée d'échanges de pratiques. Seriez-vous intéressé(e) pour y participer ?

Oui : 23

Non : 10

Peut-être : 30

Commentaires :

- ✓ oui si la formation est prise en charge par l'éducation nationale
- ✓ Je pense plutôt m'inscrire au programme de formation MBSR
- ✓ merci de me transmettre les infos par mail, le moment venu
- ✓ je serais intéressée mais le coût est un frein à ma participation
- ✓ Oui, Mais cela dépend forcément de mon employeur. Et cela n'est pas certain
- ✓ le coût fait réfléchir!
- ✓ Pour ma part, le choix de l'instructeur ne me convient pas.
- ✓ j'aurais bien aimé, mais impossible au vu du tarif, budget trajet, logement et repas.
- ✓ Peut-être. Pas de prise en charge de mon institution (Education Nationale) et il faut que j'étudie la possibilité d'absence de 3 jours. D'autre part j'ai repéré une autre formation du CODES qui m'intéresserait également...
- ✓ Ces formations ne seront pas financées au regard des fonctions que j'occupe, mais je reste très intéressée.
- ✓ il faut trouver les budgets!
- ✓ voir réponse cadre au-dessus. merci J'espère que pour de jeunes professionnelles vous pourrez continuer à faire de telles propositions.
- ✓ le cout ne pouvant être pris en charge par mon employeur, cela demande encore un peu de réflexion
- ✓ Très intéressant mais pas de possibilité de financement.
- ✓ Mais j'ai une journée déjà réservée, le 19 Avril.
- ✓ Mais difficile dans le cadre de l'éducation nationale (problème de subventions et non autorisation d'absence)
- ✓ Déjà dans une pratique personnelle
- ✓ problème de coût, si j'ai bien compris c'est 500 euros...sauf erreur de ma part ?

Quel symbole qui représente le mieux votre ressenti à l'issue de cette journée :



76



6



2