

FORMATION DE SELF-DÉFENSE POUR LES PROFESSIONNEL-LE-S
DE LA SANTÉ ET DU SOCIAL CONFRONTÉ-E-S À LA VIOLENCE
VERBALE ET PHYSIQUE DANS LEUR PRATIQUE QUOTIDIENNE

Objectifs

- Développer une approche basée sur des techniques de self-défense permettant de désamorcer et de réduire les risques d'agression verbale et physique.
- Apprendre à réagir face à la violence.
- Réfléchir sur sa posture et ses représentations concernant les violences.

Intervenants José Alvarin ,
corps professoral HES
Olivier Decoster,
corps professoral HES

Dates, horaires 20 octobre 2011
9h00-16h30
ou/et
19 avril 2012
9h00-16h30

**Délai
d'inscription** Un mois avant la date
de la session

Prix Fr. 170.- la journée

Contenus

- Gestion des conflits.
- Exercices simples, efficaces et ludiques permettant de développer son potentiel d'autodéfense.
- Réflexion, puis savoir agir sur les attitudes à envisager lors de situations tendues et agressives.

Cette session se travaillera par des apports théoriques ;
échanges à partir de situations, des jeux de rôle et des
analyses de situations après simulation.

Contact HEdS-Genève
Formation continue
Avenue de Champel 47
1206 Genève
Tél. : 022 388 56 30
Fax : 022 388 56 01
E-mail : fc.heds@hesge.ch
ou directement sur le site
www.hesge.ch/heds

MINDFULNESS (MBSR) : LA RÉDUCTION DU STRESS BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

La méditation de pleine conscience (Mindfulness) est d'origine bouddhiste. Une collaboration exceptionnelle s'est créée entre des méditants accomplis et des chercheurs médicaux renommés. Actuellement la « pleine conscience » est considérée comme une compétence psychologique et est au cœur des changements observés dans le champ de la psychothérapie comportementale et cognitive. Un programme de réduction du stress en 8 semaines a été conçu par le Prof. Jon Kabat-Zinn. Son efficacité (EBM) a été démontrée dans de nombreux domaines tels que la prévention de la rechute dépressive, de l'anxiété, des conduites compulsives, de la diminution de la détresse face à la maladie chronique, etc. Dans ce programme structuré et progressif, nous nous exercerons à centrer notre attention avec bienveillance sur l'expérience présente dans ses aspects cognitifs, émotionnels et sensori-moteurs.

- Développer notre compétence de pleine conscience par des exercices de méditation assise, couchée ou en mouvement.
- Identifier et modifier notre mode d'être en relation et notre attitude à l'égard de nos émotions et cognitions.
- Explorer comment le fait de développer notre compétence de pleine conscience peut améliorer notre capacité à prendre soin de nous-même et de notre environnement au quotidien.
- En cas de stress, reconnaître comment nous fuyons (Flight), nous nous accrochons (Freeze) ou/et nous luttons (Fight) avec les événements et en mesurer l'impact. Nous permettre de considérer ces situations comme des défis à vivre le moment présent tel qu'il est, instant après instant.
- Expérimenter un moyen de « lâcher prise » en nous exerçant à mettre notre attention sur la respiration, les sensations corporelles ou émotions ou pensées.

Chaque séance est constituée pour moitié d'exercices pratiques et pour le reste d'échanges et d'apports à partir du vécu des participant-e-s.

Ce programme est un pré-requis pour les formations professionnelles en Mindfulness.

Intervenant Anne Gendre, corps professoral HEdS, membre actif de l'Association pour le Développement de la Mindfulness

Public-cible Tous les participant-e-s s'engagent à pratiquer pendant toute la durée du programme des exercices à domicile 6 jours/7 pendant 30 à 45 minutes.

Nombre de participants Maximum 15

Dates supplémentaires et horaires les mercredis de 19h00 à 21h15 :
5, 12, 19 et 26 septembre +
3, 10 et 31 octobre
mercredi 17 octobre
de 15h00 à 22h00

Délai d'inscription 1 mois avant la date de la session.

Prix Fr. 520.- y compris supports audio, un ouvrage de référence et les photocopiés

Contact HEdS-Genève
Formation continue
Avenue de Champel 47
1206 Genève
Tél.: 022 388 56 30
Fax: 022 388 56 01
E-mail: fc.heds@hesge.ch
ou directement sur le site
www.hesge.ch/heds