

**Domaine :** Médecine - **Thématique(s) :** Médecine générale  
DIPLÔMES D'UNIVERSITÉ (DU, DIU)

## DU – MÉDITATION, GESTION, DU STRESS ET RELATION DE SOIN

**🕒 Durée de la formation :** 116 heures

**Modalité :** Présentiel

**📅 Dates :** Voir le calendrier

**📍 Lieu :** Faculté de Santé – Site Pitié-Salpêtrière

**€ Tarif :** Voir ci-dessous

Cette formation diplômante peut entrer dans le cadre de la :

Formation Universitaire Junior : **705 €**

*Étudiants en formation initiale sans interruption d'études, inscrits en DN ou DE (hors DU-DIU) pour l'année en cours ou diplômés de moins de 2 ans*

Formation Continue Individuelle (FCI) : **1 900 €**

*Libéraux, salariés et individuels non pris en charge*

Formation Continue Employeur (FCE) : **1 900 €**

*Demandeurs d'emploi et salariés avec prise en charge financière*

### OBJECTIFS

- Diminuer le risque d'épuisement au travail et favoriser la prise de conscience des situations à risque de « burn out.
- Retrouver des ressources internes pour lutter contre le stress professionnel et améliorer la qualité des pratiques relationnelles des soignants à l'égard de leurs patients.
- Acquérir et protéger les compétences utiles à la relation d'aide (écoute, empathie, bienveillance, résilience...) pour améliorer la qualité des pratiques relationnelles et de communication des soignants à l'égard de leurs patients.
- Aider les patients atteints d'affections chroniques à mieux vivre leur quotidien avec la maladie.
- Favoriser la mise en oeuvre de programmes de gestion du stress par la pleine conscience.
- Promouvoir la recherche clinique sur ces nouvelles pratiques.

**Ce diplôme ne représente pas l'équivalent d'un enseignement à la méditation de pleine conscience ou une habilitation à animer des séminaires de méditation.**

### PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

Professionnels de santé de toutes disciplines impliqués dans la prise en charge de patients présentant une maladie chronique, titulaires d'un diplôme de niveau licence ou expérience d'un niveau équivalent (VAE).

#### Pré-requis :

Diplôme de niveau licence ou expérience d'un niveau équivalent (VAE). Etre motivés par l'acquisition de compétences, d'outils et de méthodologies permettant simultanément, d'améliorer la relation de soin entretenue entre un patient et un soignant, de prévenir les risques psychosociaux (stress, « burn out », dépression) dans le milieu de la santé et de réduire l'impact des conditions de travail sur la qualité de vie des soignants et du service rendu aux patients.

### RESPONSABLE(S) PÉDAGOGIQUE



Corinne Isnard Bagnis

### INFORMATIONS

#### Responsable :

Pr Corinne Bagnis-Isnard

**Code Faculté de Santé :** 1X126X

#### Inscription administrative

*Si candidature acceptée :*

Faculté de Santé Sorbonne Université  
Les Cordeliers, 15 rue de l'école de  
médecine

Esc.. H – RDC – 75006 Paris

medecine-dfs-scol3@sorbonne-  
universite.fr

*Permanence téléphonique :* 01 71 11 96 27

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 9h30 à  
11h30

*Ouvert au public :*

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 13h à 16h

**Pour une prise en charge employeur ou  
organisme financeur :**

Télécharger le dossier de prise en charge  
ici

Formation Continue Santé

## PROGRAMME

### Module 1 : 14 heures (2 jours) :

- Accueil et introduction à la méditation de pleine conscience
- Évaluation de la qualité de la relation de soin et du niveau de stress des soignants

### Module 2 : 14 heures (2 jours):

- Le stress, le corps et la méditation
- Le corps et la maladie chronique

### Module 3 : 14 heures (2 jours) :

- Les émotions et la maladie
- Relation de soin

### Module 4 : 14 heures (2 jours):

- Résilience, bonté
- Compassion

### Module 5 : 14 heures (2 jours)

- Méditation, cerveau et relation de soin
- Applications médicales de la gestion du stress par la méditation de pleine conscience

### Module 6 : 14 heures (2 jours)

- Médecine narrative et relation de soin
- La démarche appréciative dans le soin

Programme 2023-2024

Pôle DU-DIU

Campus Pierre et Marie Curie

4 place Jussieu – BC1520

75252 Paris Cedex 05

Tél. : 01 44 27 82 47 (49 ou 45)

fcmecine@sorbonne-universite.fr

<b>Session 1</b>	LES 16 ET 17/11/2023
<b>Session 2</b>	LES 14 ET 15/12/2023
<b>Session 3</b>	LES 11 ET 12/01/2024
<b>Session 4</b>	LES 08 ET 09/02/2024
<b>Session 5</b>	LES 14 ET 15/03/2024
<b>Session 6</b>	LES 18 ET 19/04/2024

## MÉTHODES

### 116 heures de formation sur 12 jours :

- 43 heures de cours théoriques et magistraux en présentiel.
- 3 heures de bilan personnel et d'évaluation des pratiques.
- 28 heures d'entraînement pratique en groupe.
- 14 heures de travail en sous-groupes.
- 28 heures de travail personnel.

**Effectif** : de 30 à 50

## MODALITÉS DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

Seuls les étudiants ayant assisté à l'intégralité des cours pourront se présenter à l'examen.

**Examen écrit** : Note de lecture sur l'un des ouvrages/articles de référence parmi ceux proposés à rendre en février (coefficient 1 – Note sur 20).

**Examen oral** : Soutenance orale devant un jury. Présentation d'un bilan personnel de la formation –perspective de développement professionnel ou projet concret (durée 30 mn – Coefficient 1 – Note sur 40).

**Rédaction d'un mémoire** de 10 pages portant sur le vécu des modules 2, 4 et 5 (coefficient 1 – Note sur 20).

## POUR CANDIDATER

*Autorisation d'inscription pédagogique préalable à l'inscription administrative et renseignements pédagogiques à prendre auprès du Pr*

*Corinne Isnard Bagnis en renseignant ce questionnaire en ligne*

Un CV et une lettre de motivation vous seront demandés, un entretien téléphonique peut éventuellement être programmé.

Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière – Service de néphrologie

Pr Corinne Isnard Bagnis – Cour des consultations

83, Bd de l'hôpital – 75013 Paris

Tél. : 01 42 17 72 11 – Fax : 01 42 17 79 14

nathalie.feroux@aphp.fr

## CALENDRIER

**Durée de la formation** : 116 heures

**Rythme** : 12 jours

Du 16 novembre 2023 au 19 avril 2024

<b>SESSION 1</b>	LES 16 ET 17/11/2023	Salle 102 le jeudi - Salle 26 le vendredi Faculté de Santé Pitié-Salpêtrière 105, bd de l'Hôpital 75013 Paris	Module 1
<b>SESSION 2</b>	LES 14 ET 15/12/2023	Salle 102 Faculté de Santé Pitié-Salpêtrière 105, bd de l'Hôpital 75013 Paris	Module 2
<b>SESSION 3</b>	LES 11 ET 12/01/2024	Salle 510 Faculté de Santé Pitié-Salpêtrière 105, bd de l'Hôpital 75013 Paris	Module 3
<b>SESSION 4</b>	LES 08 ET 09/02/2024	Salle 102 Faculté de Santé Pitié-Salpêtrière 105, bd de l'Hôpital 75013 Paris	Module 4
<b>SESSION 5</b>	LES 14 ET 15/03/2024	Salle 102- Salle 104 Faculté de Santé Pitié-Salpêtrière 105, bd de l'Hôpital 75013 Paris	Module 5 en demi groupes pour les deux demi journées
<b>SESSION 6</b>	LES 18 ET 19/04/2024	Salle 102 Faculté de Santé Pitié-Salpêtrière 105, bd de l'Hôpital 75013 Paris	Module 6