

Réseau LCD : liste des ateliers en groupe - second semestre 2017

Titre	Date début	Objectifs	Lieu
Osez Bouger (ETP)	Octobre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Bouger au quotidien sans avoir peur de se faire mal - Renforcer la musculature profonde en vue d'améliorer la posture globale du corps et l'utilisation de son corps au quotidien 	Paris 11ème
Mécanismes de la douleur (ETP)	Octobre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les mécanismes physiologiques de la douleur - Connaître le rôle des émotions dans la chronicisation de la douleur - Faire la différence entre une perception et la sensation - Comprendre les effets des techniques de relaxation sur la perception 	Cabinet de ville Paris 4ème
Mobilisation en Plein Air (marche nordique) (ETP)	Septembre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Lutter contre la sédentarité et donner goût à la pratique physique - Créer des relations sociales - Permettre au patient de pratiquer de façon autonome la marche et d'établir le suivi de sa condition physique 	Jardin des tuileries
Apprentissage de la relaxation (ETP) <i>Option : en individuel</i>	Octobre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître les facteurs aggravant ou améliorant la douleur - Acquérir le principe du fractionnement des tâches - Mettre en place des mini-relaxations <p><i>Option : accompagnement et soutien psychologique personnalisé en situation complexe</i></p>	Paris 11ème
Apprentissage relaxation - spécifique migraineux (ETP)	Octobre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître les facteurs aggravant ou améliorant la douleur - Acquérir le principe du fractionnement des tâches - Mettre en place des mini-relaxations 	Cabinet de ville Paris 4ème
MBSR (ETP)	Octobre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre en place de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements plus propices à la gestion des douleurs chroniques - vivre dans l'instant présent et répondre de manière positive au stress 	Paris 9 ème et Paris 11 ème
Expression du mouvement (ETP)	Septembre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Retrouver de la flexibilité et du plaisir à bouger - Identifier les facteurs internes et externes déclenchant la douleur - Négocier avec ses propres limites tant physiques que psychiques - Reconnaître et accepter les fluctuations physiques 	Paris 11ème
Gestion des Médicaments	Octobre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de mieux connaître son traitement ou Identifier l'intérêt d'un traitement antalgique - S'organiser avec son traitement : de l'ordonnance à la prise des traitements 	Paris