

Réseau LCD : liste des ateliers en groupe de la rentrée 2016

Titre	Date début	Objectifs	Lieu
Mécanismes de la douleur (ETP)	Fin Septembre 2016	<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 (ETP)	Début Octobre 2016	<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>	Début Octobre 2016	<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>	Espace yoga Paris 11ème
Apprentissage relaxation - spécifique migraineux (ETP)	Début octobre 2016	<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
Relaxéo (ETP)	Début Octobre 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à prendre du temps pour soi autrement : (re)découvrir le milieu aquatique. Se réapproprier, se réconcilier avec son corps. - Apprentissage de techniques permettant une meilleure gestion du stress, de l'anxiété, des émotions et des cognitions (anticipations et ruminations anxieuses,..) - Mobiliser ses ressources propres et adopter une position active face à la douleur 	Centre balnéo - Paris
Athléo	Début Octobre 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Dans l'eau, retrouver de la flexibilité et du plaisir à bouger - Renforcer la musculature profonde en vue d'améliorer la posture globale du corps et l'utilisation de son corps au quotidien 	Bassin école Jean Dame Paris 2ème
MBSR (ETP)	Mi Octobre 2016	<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 	Centre Anima Paris 9ème
Expression du mouvement (ETP)	Début Novembre 2016	<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
Osez Bouger (ETP)	Début Novembre 2016	<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 	Espace Yoga Paris 11ème