

### 1 CONTEXTE

---

#### A. PRESENTATION DU GHU

## LE GHT PARIS – PSYCHIATRIE & NEUROSCIENCES



Le GHT Paris – Psychiatrie & Neurosciences lance son site **portail du GHT Paris – Psychiatrie & Neurosciences**, accessible à l'adresse [www.gh-t-paris.fr](http://www.gh-t-paris.fr) 

Destiné aux usagers, partenaires et professionnels, le site valorise l'offre de soins des 130 structures parisiennes, dans l'objectif de délivrer une information claire et accessible et ainsi faciliter l'accès aux soins. **Le site propose :**

- un outil de **cartographie interactive de l'offre de soins** de psychiatrie adulte et infanto-juvénile, en neurosciences et des urgences psychiatriques ;
- un guide des **soins spécialisés** à vocation départementale ou régionale : addictologie, périnatalité, médico-social, thérapies psychanalytiques, troubles de l'attention, etc. ;
- une partie dédiée aux **usagers** pour présenter les interlocuteurs et ressources à la disposition des patients et de leur entourage ;
- les **actualités** du GHT Paris et toutes les **informations institutionnelles** utiles : nos missions, le projet médical partagé, les instances ;
- une partie dédiée à la **recherche** et aux **publications scientifiques** ;
- une présentation des outils développés par le département d'**épidémiologie** : cartographie interactive des données sociodémographiques par secteur de psychiatrie, études thématiques, etc.

En savoir plus : [www.gh-t-paris.fr](http://www.gh-t-paris.fr)

Dans le cadre de la politique de prévention des Risques Psycho-sociaux et au regard du déploiement du projet relatif à la qualité de vie au travail pour les personnels du GHU, il convient de proposer aux agents des outils et méthodes afin de réguler l'impact du stress sur les relations au travail.

A cette fin, deux formations vont être proposées, dans le cadre du plan de formation 2019.

Une formation relative à la pratique Mindfulness ainsi qu'une formation relative aux pratiques de la relaxation.

## **DESCRIPTION DU PROJET**

---

### **Mindfulness :**

#### **A. OBJECTIF GLOBAL**

- Mieux comprendre les mécanismes du stress, des émotions et les schémas de réactivité qui y sont associés
- Expérimenter comment la pleine conscience favorise de nouvelles réponses, plus créatives et plus adaptées
- Développer l'autonomie de chaque participant par rapport à cette pratique
- Plus globalement, développer de nouvelles ressources

#### **B. OBJECTIFS SPECIFIQUES**

- Expérimenter comment la pleine conscience favorise de nouvelles réponses, plus créatives et plus adaptées.
- Apprendre à repérer les premiers signes de perturbations émotionnelles
- Apprendre à se décentrer des ruminations. Développer des capacités de « distanciation cognitive ».
- Apprendre à relativiser la validité d'une pensée ou d'un enchaînement de pensées

### **Relaxation :**

#### **A. OBJECTIF GLOBAL**

- Mieux comprendre les mécanismes du stress, des émotions et les schémas de réactivité qui y sont associés
- Expérimenter comment la relaxation favorise de nouvelles réponses, plus créatives et plus adaptées
- Développer l'autonomie de chaque participant par rapport à cette pratique
- Plus globalement, développer de nouvelles ressources

## **B. OBJECTIFS SPECIFIQUES**

- Connaissance de la méthodologie de la relaxation
- Mise en pratique et retour d'expériences
- Jeux de rôles, binômes
- Identifier les facteurs de stress, apporter des réponses et développer des comportements de santé

## **C. PUBLIC**

Tout le personnel du CHU.

## **D. METHODES PEDAGOGIQUES**

L'alternance d'apports théoriques et de mises en situation ou cas pratiques est à privilégier. Les outils pédagogiques employés devront être développés précisément par l'organisme dans son offre.

## **E. FORMAT**

### **Durée**

La durée de cette formation sera de 5 sessions de deux heures par thématiques, Mindfulness et Relaxation.

### **Délai d'exécution de la prestation**

Nombre de sessions à programmer : 5 groupes dans l'année par thématiques, soit 10 groupes au total.

### **Groupes**

Nombre de stagiaires : 12 à 15 stagiaires

**Site de la formation : Centre Hospitalier Sainte Anne (75014)**

## **F. EVALUATION**

**Evaluation à chaud** : réalisée  **systématiquement**  le dernier jour de la formation en fin de session ;

## **G. CONFIDENTIALITE**

Le prestataire retenu s'engage à respecter la confidentialité concernant toute information recueillie au cours du travail.

# CONDITIONS

---

## A. CONDITIONS FINANCIERES

Le prix proposé comprendra :

- les frais pédagogiques
- la documentation délivrée aux stagiaires
- les frais liés au déplacement du (des) formateur(s) (si justifiés).

*A l'issue de cette consultation, une convention de formation sera conclue par session de formation entre l'organisme retenu et le centre hospitalier Sainte Anne.*

## B. REPONSE

### Contenu de la réponse

- description précise du programme proposé,
- description de la méthode envisagée,
- transmission des supports pédagogiques utilisés pendant la formation,
- communication du matériel pédagogique nécessaire au bon déroulement de la formation (magnétoscope, spécificité de la salle...),
- documentation remise au stagiaire à l'issue de la formation,
- plan prévisionnel d'action,
- engagement sur les délais d'exécution, **avec dates précises**,
- présentation du (des) formateur(s) (CV joint),
- présentation de l'organisme,
- expérience de l'organisme dans le domaine considéré,
- Numéro d'existence en tant qu'organisme formateur ODPC à préciser.
- Numéro de programme ANDPC à préciser

### Conditions d'envoi ou de remise des offres

Le pli contenant l'offre sera envoyé par **lettre recommandée avec accusé de réception** ou remis au service contre récépissé à l'adresse suivante :

**Centre Hospitalier Sainte-Anne**  
Service de la Formation Continue  
1 rue Cabanis  
75674 Paris Cedex 14

### Délai de la réponse : semaine 48

Date limite de réception des offres est fixée au : **semaine 48**

Les propositions pourront être adressées par courriel au plus tard **le 30 novembre 2018**.

Les dossiers parvenus ou remis après la date limite de dépôt ainsi que ceux qui n'auront pas respecté les conditions de réception ci-dessus mentionnées ne seront pas retenus et seront renvoyés à leurs auteurs.

## **C. COMMUNICATION DES RESULTATS**

### **Signification du choix :**

Si votre proposition retient notre attention, vous serez informés par courriel.

### **Contacts et renseignements complémentaires :**

Pour obtenir tout renseignement complémentaire relatif à la présente offre, il conviendra de formuler une demande par courriel aux adresses suivantes :

[m.lemoal@ch-sainte-anne.fr](mailto:m.lemoal@ch-sainte-anne.fr) ou [e.cottin-loubaresse@ch-sainte-anne.fr](mailto:e.cottin-loubaresse@ch-sainte-anne.fr)