

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO

Synthèse des évaluations : **formations de niveaux 1 et 2**

2025

SOMMAIRE

I. Introduction	2
II. Présentation des formations.....	3
III. Synthèse des résultats des questionnaires d'évaluation.....	4
IV. Témoignages de médecins • Édition mai - juin 2025	11
V. Analyse des résultats.....	13
VI. Informations supplémentaires	14

I. INTRODUCTION

Au cœur de nos priorités se trouve la volonté d'offrir à chaque personne que nous formons le meilleur soutien possible, en veillant à la qualité de l'apprentissage et au bien-être de chacun. C'est la raison pour laquelle nous améliorons en permanence nos contenus et supports de formation et respectons les principales exigences de la norme internationale ISO 29993:2017 relative à la formation professionnelle.

Dans ce processus, l'avis des participants est essentiel pour évaluer la pertinence et l'efficacité de nos actions. Conformément à cette norme, nous analysons l'impact de nos programmes au moyen d'un questionnaire envoyé aux participants à la fin de la formation, auquel nous ajoutons un second questionnaire trois mois après et un dernier six mois plus tard pour les personnes ayant suivi les deux niveaux de formation.

Vous trouverez ci-dessous un résumé des résultats de ces questionnaires.

Très cordialement,

Laurent van Steenkiste & Valentina Dolara
Co-fondateurs de *Mind of Joy Consulting & Training*

II. PRÉSENTATION DES FORMATIONS

Nous avons développé trois programmes de formation à destination des médecins généralistes pour le compte du Service de Santé de la Toscane (SST) :

- Un niveau 1 intitulé *"Prévention du burn-out : focus sur la pleine conscience et la gestion du stress"*.
- Un niveau 2, intitulé *"Pleine conscience : émotions dans les relations, communication efficace et gestion des conflits"*.
- Une Pratique 1, intitulé *"Consolidation de l'application de la pratique de la pleine conscience"*.

Les programmes de niveau 1 et niveau 2 durent chacun 18 heures, réparties en 6 sessions hebdomadaires de 3 heures.

Le niveau 2 n'est accessible qu'aux personnes ayant suivi le niveau 1. Ces deux formations donnent droit à 34,2 crédits.

La Pratique 1 dure 14 heures, réparties en 7 sessions de 2 heures tous les 15 jours. Cette formation donne également droit à des crédits et commence en septembre 2025.

Les responsables scientifiques sont : Paola Squilloni pour la ville de Florence et Niccolò Biancalani pour la ville de Prato.

Entre mai 2023 et juin 2025, nous avons réalisé six éditions de niveau 1 et deux éditions de niveau 2.



III. SYNTHÈSE DES RÉSULTATS DES QUESTIONNAIRES D'ÉVALUATION

144

Heures de formation

154

Médecins formés

130

Répondants (84%)

100%

Taux de
satisfaction*

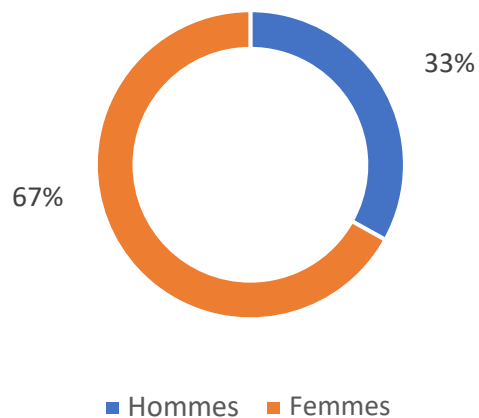
100%

Taux de
recommandation

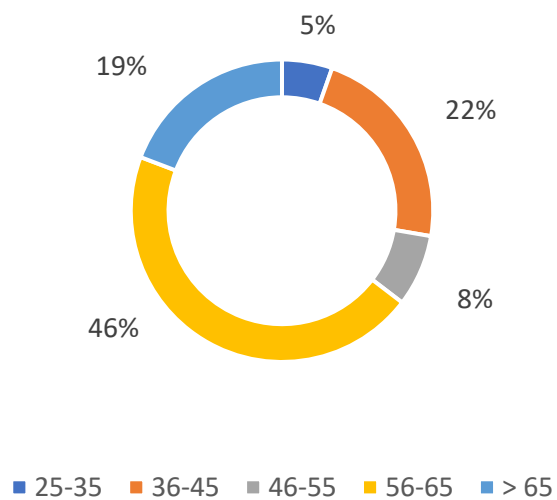
* Très satisfaits = 85% - Satisfaits = 15%

PARTICIPANTS

GENRES

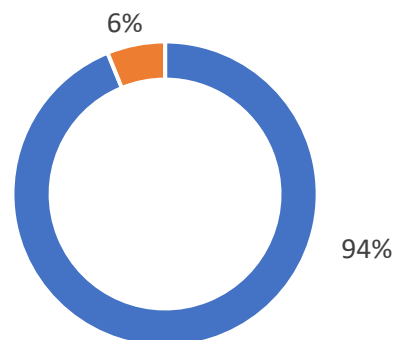


ÂGES



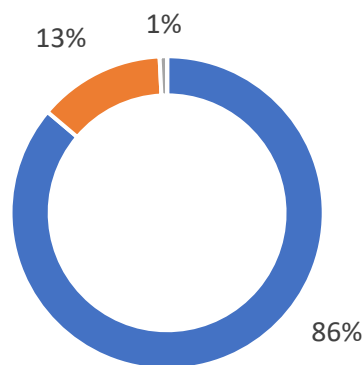
CONTENUS

QUALITÉ DES CONTENUS THÉORIQUES



■ Excellent ■ Satisfaisant ■ Neutre ■ Insatisfaisant ■ Très mauvais

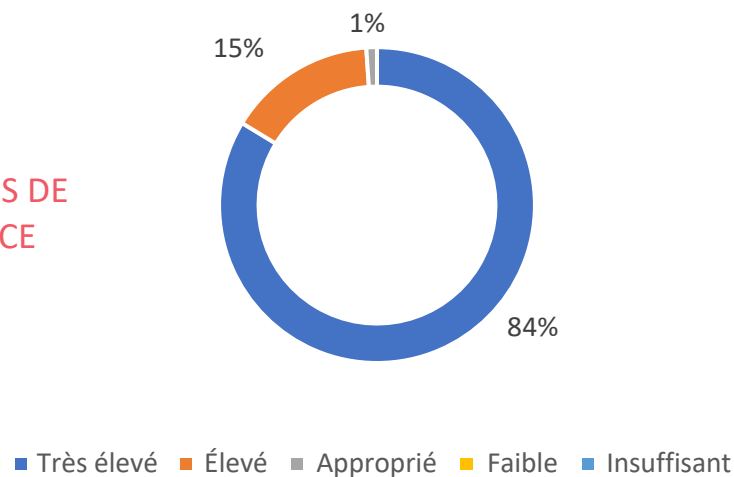
QUALITÉ DES CONTENUS PRATIQUES



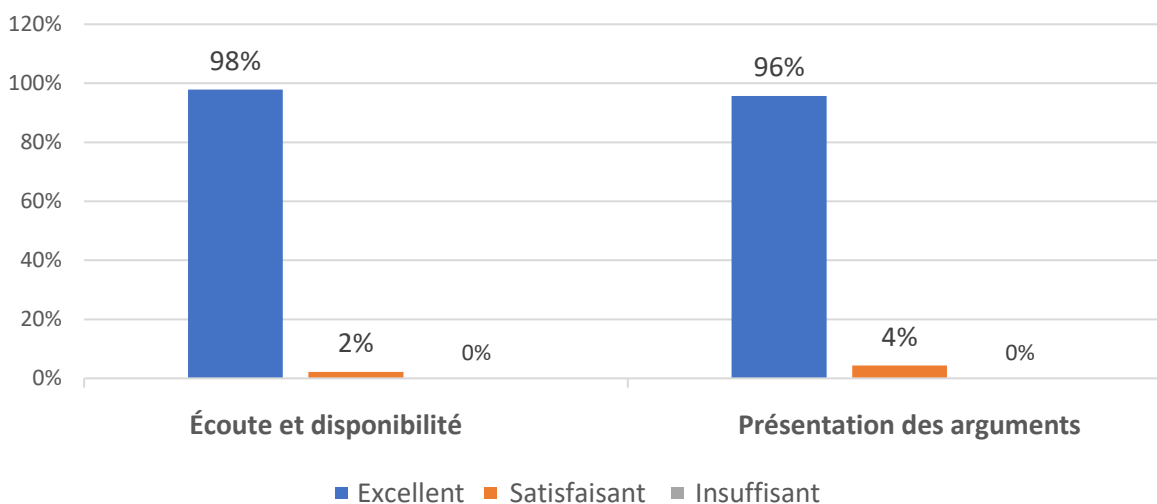
■ Excellent ■ Satisfaisant ■ Neutre ■ Insatisfaisant ■ Très mauvais

FORMATRICE

COMPÉTENCES DE LA FORMATRICE

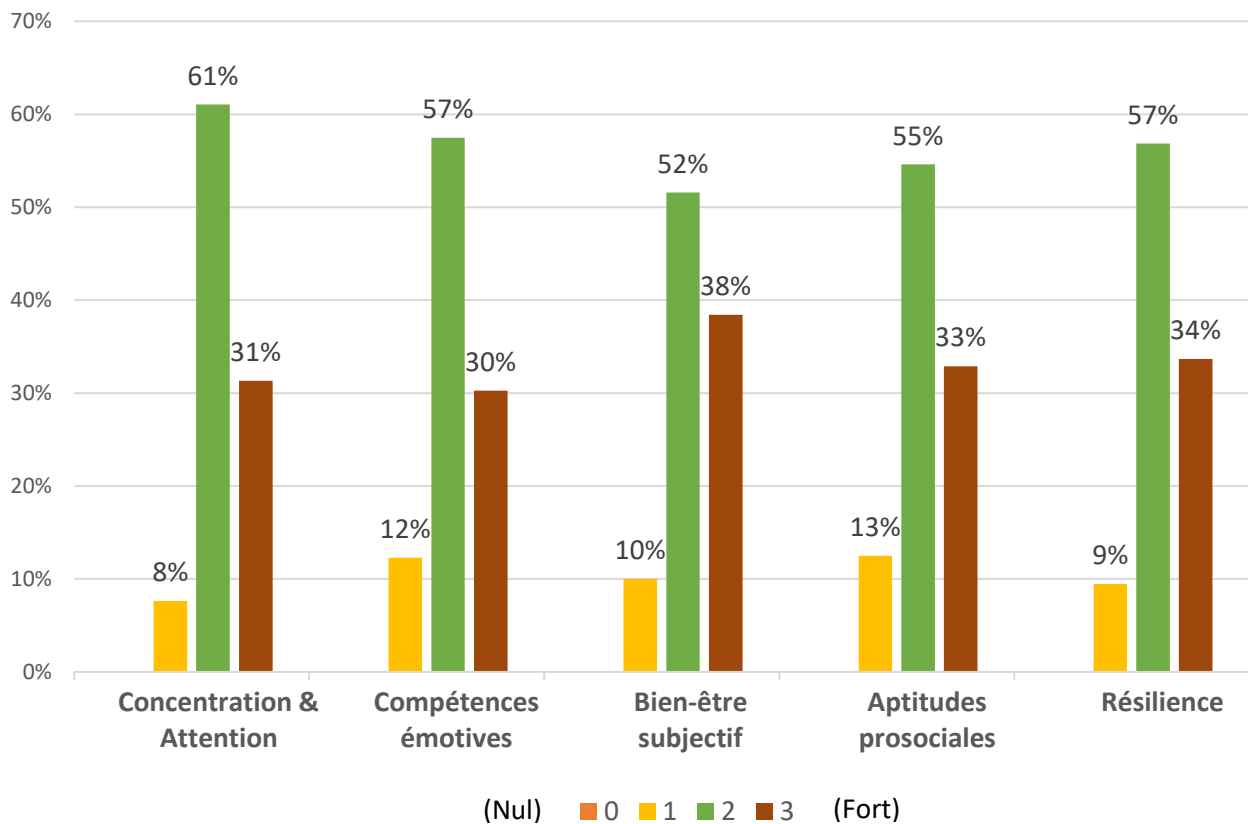


CAPACITÉS DE LA FORMATRICE



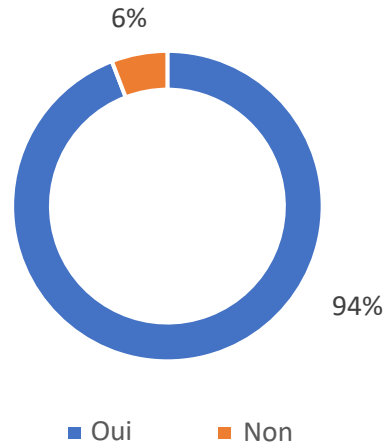
NIVEAU 2

NIVEAU D'ACQUISITION DES COMPÉTENCES ESSENTIELLES

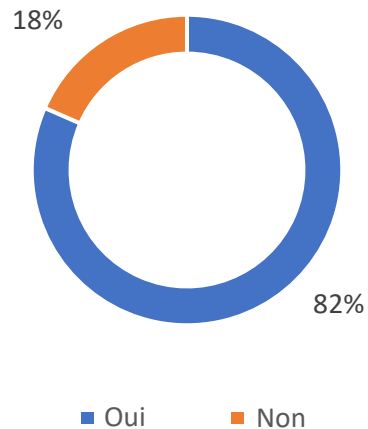


APRÈS 3 MOIS

IMPACT PERSISTANT
SUR LA VIE
QUOTIDIENNE*

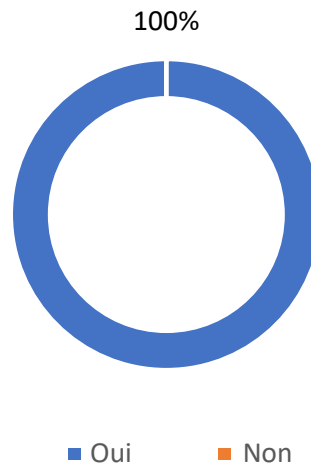


UTILISATION
CONTINUE DU
MATÉRIEL*

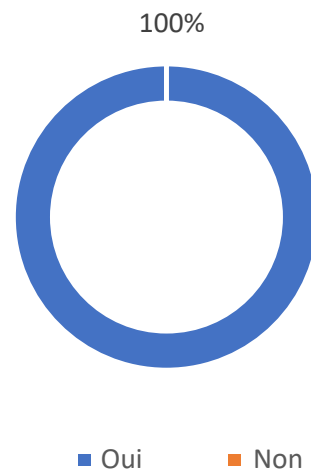


* Répondants = 67%

IMPACT PERSISTANT
SUR LA VIE
QUOTIDIENNE*



UTILISATION
CONTINUE DU
MATÉRIEL*



* Répondants = 44%

IV. QUELQUES TÉMOIGNAGES DE MÉDECINS • Édition Mai - Juin 2025

- *"Après l'expérience formatrice du premier cours, j'avais besoin de consolider et d'approfondir : le niveau 2 est arrivé au bon moment, comme un voyage plus profond et plus enrichissant. Ce cours m'a offert une boussole émotionnelle : j'ai appris à reconnaître et à gérer mes émotions, à établir de meilleures relations avec mes collègues, mes patients et mes enfants, à cultiver la compassion même envers moi-même. Aujourd'hui, je me sens plus humaine et plus forte, moins parfaite mais plus présente. Chaque respiration consciente est quelque chose de puissant pour moi et pour ceux qui m'entourent."*
- *"Ce cours a également été décisif pour changer ma façon de communiquer avec les patients, de gérer le stress et de récupérer de l'énergie sans m'épuiser. La sensibilisation aux émotions et à la communication m'a permis de faire l'expérience de l'empathie, de la compassion et de l'authenticité, ce qui a transformé mes actions quotidiennes. Ces pratiques permettent non seulement de prévenir l'épuisement professionnel, mais aussi de donner naissance à une nouvelle attitude qui continue à se développer même après le cours. Je trouve miraculeux qu'ASL nous ait offert un tel cours."*
- *"J'ai abordé le niveau 2 de Mindfulness en sachant que j'en tirerais un bénéfice personnel et à long terme. La compétence de notre enseignante, sa voix convaincante et les différents exercices de respiration aident à se détendre. L'échange d'expériences avec les collègues m'est également bénéfique, car il me permet de me sentir moins seule face aux contradictions de la vie quotidienne. L'empathie, en tant que capacité à se mettre à la place des autres, à comprendre leurs émotions, à s'habituer à 'écouter sans jugement' en utilisant le contact visuel, la posture, le ton de la voix, a un impact positif sur le développement des relations. D'autres sujets intéressants étaient la colère et ses déclencheurs, les conflits, les préjugés, la tristesse, la peur et la honte, les différentes stratégies pour comprendre ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de nous et pour faire le bon choix au travail et dans nos relations personnelles. Merci pour tout !"*
- *"J'ai été frappé par la phrase répétée à la fin de chaque précieux document. Elle est presque évidente mais vraie. Avec de la pratique, de la persévérance et la recherche motivée de son propre bien-être et avec des guides exceptionnels, on peut obtenir des résultats tangibles et*

durables. Je dois parfois faire des efforts, mais cela en vaut toujours la peine. J'ai fait un petit pas en avant et cela change ma façon de voir et de sentir mon environnement. Le monde de la méditation est étonnant, j'ai eu l'expérience d'autres méthodes de visualisation et d'attention à la respiration pour réduire les niveaux d'anxiété et parfois même la douleur. Cependant, je n'avais jamais utilisé ces techniques pour faire un voyage à l'intérieur de moi-même. Je suis vraiment reconnaissante pour cette belle et très utile opportunité de développement individuel et social qui m'a été donnée. J'espère que nous pourrons continuer !"

- *"Je suis particulièrement heureux d'avoir participé à cette édition. Il est difficile d'expliquer à quel point le cours m'a été utile, tant au travail que dans ma vie privée. Ma relation avec les patients est devenue plus sincère et moins conflictuelle. Je me suis rendu compte qu'en expliquant ma position, je suis capable de dire des 'non' que je ne disais pas auparavant et qui me causaient une grande frustration. Je me sens plus empathique, moins prisonnière de mon 'personnage' qui devait être efficace mais rigide et froid. Il était très important de me retrouver avec des collègues et avec Valentina qui m'a toujours fait sentir que j'étais la bienvenue et que je n'étais pas jugée. J'espère vraiment que l'expérience avec le Dr. Dolara pourra être répétée bientôt."*
- *"À la fin du premier cours, j'ai ressenti le besoin d'approfondir les sujets abordés et je me suis donc empressée de m'inscrire au deuxième niveau. Mes attentes ont été amplement satisfaites : j'ai consolidé mes méditations, approfondi ma compréhension des émotions et appris des stratégies utiles pour la communication et les conflits, tant au travail que dans ma vie privée. Le fait d'avoir des outils à disposition en cas de besoin m'a été très utile, et j'espère qu'il y aura une suite pour consolider les progrès accomplis."*
- *"Participer au cours de deuxième niveau a été intéressant et très utile, parce qu'il permet une confrontation et, surtout, parce que les explications associées à la pratique de la méditation génèrent, bien que très lentement, une capacité supplémentaire à gérer le stress découlant de l'exercice quotidien de notre profession médicale, qui nécessite de nombreuses heures de travail. Cela a inévitablement un effet positif sur notre santé psychophysique et, par conséquent, sur nos patients, qui trouveront certainement des médecins plus sereins et plus satisfaits. Je trouve donc très positif que ces cours existent et qu'ils puissent être élargis dans leurs applications."*

V. ANALYSE DES RÉSULTATS

Nous pouvons dire que ces formations sont vraiment appréciées et utiles. Les résultats des questionnaires et les témoignages que nous recevons des médecins sont éloquentes et valident la façon dont nous développons et délivrons nos contenus ainsi que leurs impacts à long terme.

Nous nous efforçons d'offrir un large éventail d'outils pédagogiques pour répondre à la diversité des expériences, des attentes et des besoins individuels de nos participants.

Ces rencontres nous ont permis de constater que le travail quotidien des médecins est devenu physiquement et mentalement très exigeant et que la connaissance et la maîtrise des techniques de gestion mentale sont plus que jamais nécessaires.

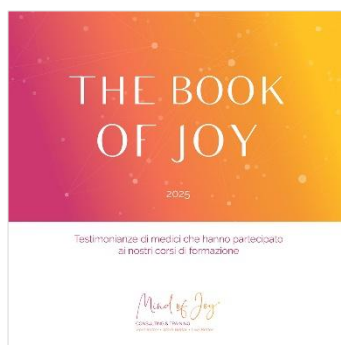
La section consacrée aux aspects stratégiques et aux perspectives de développement a été supprimée, car ces informations ne sont pas publiques.

VI. INFORMAZIONI COMPLEMENTARI

- Les résultats des questionnaires présentés ici sont une synthèse. Si vous souhaitez consulter les résultats complets (en italien), veuillez nous contacter.



- Nous avons regroupé la totalité des témoignages des médecins de nos formations dans un document (en italien). Si vous souhaitez le consulter, veuillez nous contacter.



*Ce n'est peut-être pas intuitif,
mais l'entraînement mental a
vraiment le pouvoir de transformer
la façon dont nous percevons et
vivons notre vie.*

*Mind of Joy**

CONSULTING & TRAINING

Feel Better • Work Better • Live Better

mindofjoy.consulting/fr