



Programme MBSR

Réduction du stress par la pleine conscience

Durée : 27 heures de formation : 8 séances hebdomadaires de 2h30 +1 journée de pratique

Dates : séances hebdomadaires : 10/17/24 septembre, 1/8/15/22/29 octobre. Journée de pratique dimanche 13 octobre 2019

Lieu : Le Pied Allez Triez, av. Marc Mercier, 24290 Montignac

Tarifs : individuel 400€ / Entreprise 600€ HT (avec convention de formation)

Informations, inscriptions :

Jérôme BARTHELEMY 06 51 23 37 07

Mail : volgroupeformation@gmail.com



SAS VOL GROUPE 8 route de Fanlac 24580 PLAZAC Tél : 06 51 23 37 07 bathelemyjerome@icloud.com

Siret : 848 235 636 00018 Code APE : 8559A N°TVA intracommunautaire : FR93 848 235 636 Capital social : 1000€

Organisme de formation enregistré sous le n° 75240197624 auprès du préfet de la région Nouvelle Aquitaine

Programme MBSR

Public concerné

Toute personne en contact avec le stress et souhaitant améliorer sa manière de vivre.

Ce programme est reconnu par la communauté médicale internationale comme soutien effectif dans un certain nombre de troubles, comme le stress, le stress post-traumatique, l'anxiété, l'insomnie.

Objectifs pédagogiques

Valoriser l'attention au quotidien tel qu'instruit dans le programme MBSR

Acquérir une connaissance théorique des applications de la pleine conscience dans son milieu professionnel

Expérimenter les outils de la pleine conscience dans ses apports sur la qualité de vie au travail

Adapter les méthodes dans son cadre professionnel en vue de prévenir les risques psychosociaux et de gagner en clarté et en efficacité

expérimenter les effets de la pleine conscience dans les interrelations et le travail d'équipe

Type d'action de formation

Les actions d'adaptation et de développement des compétences des salariés (article 2 ° de l'article L. 6313-5 du Code du travail)

Evaluation

Le cycle MBSR suit une méthode d'investigation personnalisée et adaptée de suivi des participants (*inquiry*).

Chaque séance est un module thématique.

Des échanges en début de séances sur l'intégration des séances précédent permettent une évaluation des participants dans l'intégration des techniques du programme.

Une évaluation orale et écrite sera réalisée en fin de session.

SAS VOL GROUPÉ 8 route de Fanlac 24580 PLAZAC Tél : 06 51 23 37 07 bathelemyjerome@icloud.com

Siret : 848 235 636 00018 Code APE : 8559A N°TVA intracommunautaire : FR93 848 235 636 Capital social : 1000€

Organisme de formation enregistré sous le n° 75240197624 auprès du préfet de la région Nouvelle Aquitaine

Méthodes et outils pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques seul et en groupe.

Pratique intensive de la méditation de la pleine conscience.

Échanges interactifs avec le formateur et entre participants.

Outils pédagogiques

Échanges : entre formateur et participants et entre les participants

Un livret de suivi des exercices hebdomadaires et des contenus théoriques

Programme

Séance 1 : La pleine conscience ?

Identifier les attentes de participants et le cadre du programme

Définir et expérimenter la pleine conscience dans le cadre du programme
MBSR

Introduction aux pratiques formelle/pratique informelle

Séance 2 : Perception du monde et de soi-même ?

Mettre en valeur le pouvoir de l'instant présent vs le pilotage automatique

Exercices de pleine conscience

Bilan de pratique

Séance 3 : A l'aise dans le corps

Retour d'expérience

Bilan de pratique

Savoir se ressourcer avec les méthodes de pleine conscience, identifier les ressources intérieures

Exercice pratique en mouvement

Séance 4 : Faire face aux expériences indésirables

Le processus d'acceptation pour faire face aux expériences indésirables

Exercices pratiques en mouvement (suite)

Retour d'expérience

Séance 5 : Stress : réagir ou répondre en conscience ?

Stabiliser les acquis et introduire les pensées, les émotions dans les pratiques formelles et informelles

Passer du non-jugement à la bienveillance envers soi pour se connecter avec plus de facilités à soi et aux autres

Exercice pratique

Séance 6 : Les interrelations et la pratique de la pleine conscience

Apports théoriques : utilisation de l'attention en communication

Pratique de pleine conscience sur les pensées et les troubles émotionnels,

Personnaliser et adapter sa pratique

Journée de mise en pratique :

Capitaliser les acquis dans le cadre d'une session de pratique intensive.
Entraînement aux pratiques formelles et informelles du programme MBSR

Séance 7 : Ressources

Identifier sur quelles bases continuer l'entraînement à l'attention, personnaliser le programme

Faciliter notre stabilité dans l'incertitude

Cultiver notre résilience

Séances 8 : Bilan et après-programme

Orienter les stagiaires sur les suites à donner à la pratique de l'attention, quel programme se donner à cours moyen et long terme, quels sont les obstacles et les ressources pédagogiques pour approfondir son expérience.

Formatrice

Cécile Faure Ducher est certifiée comme instructrice MBSR avec l'Institute of Mindfulness-Based Approaches (IMA) (2018-2019). Elle est docteur en sciences religieuses (religions tibétaines) de l'EPHE-PSL (Paris). Co-gérante d'Euthymia, elle traduit et propose des interventions basées sur la pleine conscience depuis 2017.