

MBSR

Programme en groupe de réduction du stress par la pleine conscience en huit séances et une journée de pratique.

Durée: 27.00 heures (jours)

Profils des stagiaires

- Professionnels et salariés concernés par les applications cliniques et professionnelles de l'attention sur la santé ou la qualité de vie au travail
- Prévention des risques psycho-sociaux
- Pour les praticiens et thérapeutes : formation de bases aux outils et aux thérapies basées sur la pleine conscience

Prérequis

- Inscription après entretien avec l'enseignant

Objectifs pédagogiques

- Valoriser l'attention au quotidien comme moyen de discernement et d'évaluation de situation
- Expérimenter les effets de la pleine conscience dans les interrelations
- Acquérir une connaissance théorique des applications de la pleine conscience
- Adapter les méthodes dans son quotidien pour optimiser ses habitudes de vie

Contenu de la formation

- la pleine conscience dans le programme MBSR
 - 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
- Perception du monde et de soi-même
 - Mettre en valeur le pouvoir de l'instant présent vs le pilotage automatique
 - Exercices de pleine conscience
- A l'aise dans le corps
 - Savoir se ressourcer avec les méthodes de pleine conscience, identifier les ressources intérieures
 - Exercice de pratique en mouvement
- Faire face aux expériences désagréables
 - Le processus d'acceptation pour faire face aux expériences désagréables
 - Exercices pratiques en mouvement et retours d'expérience
- Stress: réaction ou réponse 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 facilité à soi et aux autres
 - Retours d'expérience et exercices pratiques
- Les interrelations et la pratique de la pleine conscience
 - Apports théoriques : utilisation de l'attention en communication
- 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
- Ressources

- Identifier sur quelles bases continuer l'entraînement à l'attention, personnaliser le programme
- Faciliter la stabilité dans l'incertitude
- Cultiver la résilience
- 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.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formateur de l'équipe Euthymia ou associé

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Manuel de formation et méditations guidées en mp3
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Formateur compétent pour adapter les moyens de la prestation aux personnes en situation de handicap physique.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Livret de suivi des exercices hebdomadaires et des contenus théoriques