

ORGANISER ET MENER UN PROGRAMME MBSR EN LIGNE

Durée: 6.00 heures (jours)

Profils des stagiaires

- Enseignants MBSR ou MBCT, certifiés ou en formation
- Enseignants de pleine conscience (autres MBI)

Prérequis

- Formation MBSR / MBCT ou autre programme de pleine conscience
- Savoir utiliser les fonctions informatiques de base
- Avoir visionné les vidéos de la formation avant le début des séances

Objectifs pédagogiques

- Organiser techniquement un protocole de 8 semaines en ligne
- Adapter les outils pédagogiques du programme MBSR aux spécificités d'une formation à distances (dialogue exploratoire, mouvement en conscience, etc.)
- Favoriser la dynamique de groupe à travers le programme en ligne et créer l'engagement entre l'instructeur et les participants

Contenu de la formation

- ZOOM et le programme MBSR : connaître le logiciel pour animer un groupe
 - Utiliser le logiciel ZOOM en mettant l'accent sur les outils indispensables au bon déroulement du protocole.
 - Générer une dynamique de groupe et le sentiment d'appartenance des participants au groupe.
 - ° Gérer la sécurité du « en ligne » et la confidentialité des participants : comprendre les problèmes existants et ceux qui peuvent apparaître
 - Comprendre les difficultés qui peuvent être rencontrées avec l'utilisation de la bande passante et comment y remédier.
- Maîtriser l'image, le son et le rythme du programme
 - Faciliter l'intégration et l'implication des participants : son et image Maîtriser les techniques de son, image et lumière pour proposer une présence en ligne de qualité qui impactera sur l'engagement des participants et à la posture d'instructeur. 3 points seront étudiés : les caméras, les micros et quelle technique de lumière nécessaire selon la situation.
 - Accomplir son rôle d'enseignant dans les meilleures conditions possibles et offrir un protocole de qualité aux participants. Quelles organisations spécifiques à mettre en place pour assurer la spécificité du rôle d'instructeur MBSR (contenance du groupe, inquiry, dispenser les points clés du programme)
- Suivi individuel (1h fractionnable) pour régler les problèmes émergents lors de la mise en place du programme
 - problèmes techniques
 - organisation concrète du programme
 - pédagogie du « en ligne »

Modalités de réussite

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Euthymia | La Tuilière FLEURAC 24580 | contact@euthymia.fr | www.euthymia.fr

Numéro SIRET: 818 369 241 00018 | Numéro de déclaration d'activité: 75240178624 (auprès du préfet de région de Nouvelle Aquitaine)

Euthymia

La Tuilière, FLEURAC

mbsr-france@institute-for-mindfulness.org, 06.28.25.43.08



Stéphane Offort

Moyens pédagogiques et techniques

- Tutoriels vidéo
- Explications techniques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports avant la formation.
- Suivi individuel optionnel

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

- Emargement
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Travail en petit groupe