

Formation Fondamentaux MBCL

Le stage des fondamentaux MBCL permet d'expérimenter les huit semaines du programme MBCL. Ce programme est destiné aux personnes ayant déjà une expérience de la pleine conscience, par le programme MBSR/MBCT ou équivalent. Accessible à toute personne ayant une expérience de la pleine conscience et souhaitant la développer par la pratique de la compassion, cette retraite est aussi destinée aux instructeurs de pleine conscience souhaitant se former à enseigner le programme MBCL

Durée: 24.00 heures (4.00 jours)

Profils des stagiaires

- Particulier souhaitant approfondir son expérience de la pleine conscience et de la bienveillance
- Professionnels concernés par la prévention et la diminution du stress, la prévention des risques psycho-sociaux
- Professionnels des applications cliniques et professionnelles de l'attention

Prérequis

- Avoir suivi au moins un programme MBSR ou MBCT ou équivalent

Objectifs pédagogiques

- Approfondir son expérience de la pleine conscience
- Expérimenter l'aspect de bienveillance pour soi-même et pour les autres

Contenu de la formation

- Comment nous nous développons – le système d'envie et de récompense
 - Définition de la compassion
 - Modèle de l'évolution du cerveau
 - Comment les trois émotions du système de régulation peuvent se dérégler.
 - Pacifier le rythme respiratoire.
 - Nourrir le système de récompense par l'expérience sensorielle.
 - Lieu de sécurité
 - Bienveillance envers soi-même
 - Respirer l'air avec bienveillance.
- Menace & Auto-compassion
 - réactions instinctives au stress et équivalents psychologiques
 - Les trois composantes de l'auto-compassion : auto-bienveillance, humanité partagée et pleine conscience
 - Faire face aux difficultés telles qu'un retour de flamme.
- Dénouer envies et habitudes
 - Comprendre les envies et habitudes intérieures. Mode de menace, de compétition, de soin.
 - Le critique intérieur et les émotions de gêne (honte, timidité, culpabilité)
- Incarner la compassion /
 - attributs et moyens habiles de la compassion.
 - Comment développer une aide intérieure. / Comprendre que les images de soi et des autres sont impermanentes.
 - Sur-identification malsaine et non-identification saine



- Soi et les autres, ouvrir le cercle
 - Comment pratiquer la bienveillance envers autrui peut révéler des besoins d'auto-compassion.
- un bonheur croissant
 - Le souhait d'être heureux et de ne pas souffrir lie tous les êtres vivants.
 - Quatre amis pour la vie (bienveillance, compassion, joie et équanimité)
 - Ce qui contribue au bonheur : une vie joyeuse, engagée, porteuse de sens.
- Tisser la bienveillance et la compassion dans l'étoffe du quotidien
 - Distinguer les motivations issues des modes de menace, d'envie ou de soin.
 - Activités épuisantes ou nourrissantes
 - De la pratique formelle à la pratique informelle
 - Pratiques éthiques
- Vivre avec cœur
 - Comment poursuivre le travail de guérison de la compassion ?
 - Evaluation du programme

Modalités d'obtention de l'attestation

Attestation de fin de formation remise à partir d'un taux de participation supérieur à 85%.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Frits Koster

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition de documents supports de formation.
- Echanges entre formateur et participants et entre les participants
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques seul et en groupe.
- Partages d'expérience
- Un livret de suivi des exercices, supports audio

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

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Une évaluation orale et écrite en fin de session.
- méthode d'investigation personnalisée