

Atelier de pleine conscience interpersonnelle

Atelier pour enseignants de pleine conscience & professionnels travaillant avec du public sur la base de la pleine conscience.

Cet atelier vous offre l'opportunité d'approfondir votre pratique de la pleine conscience et de connaître une méthode qui vous aide à développer la pleine conscience, l'empathie et la compassion dans la sphère interpersonnelle. Il est basé sur le "Interpersonal Mindfulness Program" (IMP) en huit semaines et sur la pratique du Dialogue Conscient. Il a été développé à UMass (Massachusetts, Etats-Unis) par des enseignants de pleine conscience et des programmes Metta expérimentés.

Durée: 24 heures (4 jours)

Profils des stagiaires

- Instructeurs MBSR, MBCT et MBCL
- professionnels de la santé, professionnels de la santé, coachs et autres professionnels travaillant avec du public sur la base de la pleine conscience

Prérequis

- Formation professionnelle pour enseigner un programme de pleine conscience en 8 semaines (MBSR, MBCL, MBCL ou autre)
- professionnels de santé, enseignants et coachs proposant de la pleine conscience dans leur exercice

Objectifs pédagogiques

- Se familiariser avec la pleine conscience interpersonnelle au niveau expérientiel.
- Approfondir sa propre pratique de la pleine conscience et l'appliquer à la communication en général.
- Approfondir la compétence dans l'enseignement de la pleine conscience et approfondir la compréhension de la manière dont la pleine conscience interpersonnelle peut être utilisée lors de l'enseignement de la MBSR/MBCT/MBCL.

Contenu de la formation

- Pratique des six directives de la pleine conscience interpersonnelle issues du dialogue conscient
 - Faire une Pause
 - Se Détendre
 - Ouvrir
 - S'accorder à l'Émergence
 - Écouter Profondément
 - Dire la Vérité
- Exploration des thèmes de la vie dans le dialogue méditatif
 - réactivité dans le corps et l'esprit
 - évaluation, comparaison, sentiments de supériorité et d'infériorité, désir
 - les différents rôles dans la vie privée et sociale
 - l'impermanence
 - cultiver des qualités de guérison dans la communication



- Rafraîchir et approfondir la pratique de la pleine conscience et de la compassion

Modalités de réussite

Assiduité sur l'ensemble du stage

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Frits Koster

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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

- Feuilles de présence.
- Pratiques en binômes et en petits groupes de 3 ou 4.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.