

## Programme MBSR

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

**Durée:** 27.00 heures (9.00 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 soignants : formation de bases aux outils et aux thérapies basées sur la pleine conscience

### Prérequis

- Savoir que le programme demande un entraînement personnel

### Objectifs pédagogiques

- Améliorer son attention pour être plus à l'aise et efficace dans son milieu professionnel
- Expérimenter les effets de l'attention dans les interrelations
- Acquérir une connaissance théorique des applications de la pleine conscience
- Adapter les méthodes dans son quotidien pour améliorer sa santé et dans sa vie professionnelle pour renforcer sa confiance et son écoute

### Contenu de la formation

- Définir 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
- Perception du mode être ou mode faire
  - Mettre en valeur le pouvoir de l'instant présent vs le pilotage automatique
  - Exercices de pleine conscience
- Trouver les moyens de s'équilibrer
  - Savoir se ressourcer avec les méthodes de pleine conscience, identifier les ressources intérieures
  - Exercice de pratique en mouvement
- Savoir faire face aux expériences désagréables
  - Le processus d'acceptation pour faire face aux expériences désagréables
  - Exercices pratiques en mouvement et retours d'expérience
- Gestion des émotions
  - 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
  - Stabiliser les méthodes de gestion des émotions
- Journée de mise en pratique

## Euthymia

2243 route du Moulin du Peuch, la Tuilière, FLEURAC  
mbsr-france@institute-for-mindfulness.org, 06.28.25.43.08



- 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.

### Modalités de réussite

Attestation de fin de formation remise à partir de la participation à 85% de la formation

### Organisation de la formation

#### Equipe pédagogique

Stéphane Faure, formateur principal et fondateur d'Euthymia. Il enseigne le programme MBSR depuis 2010.

#### 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