

Programme IMP en huit semaines

Cette formation s'inscrit dans le prolongement du programme MBSR et permet d'approfondir la pratique de la pleine conscience et de l'élargir à la sphère interpersonnelle et de la communication, permettant ainsi la réduction des thématiques de stress relationnel. Le programme IMP ("Interpersonal Mindfulness Program", ou programme de pleine conscience interpersonnelle) en huit semaines a été développée à UMass (Massachusetts, Etats-Unis) par des enseignants expérimentés de pleine conscience et des programmes metta.

Durée: 26.00 heures (5.00 jours)

Profils des stagiaires

- Professionnels de la santé, coachs et autres professionnels travaillant avec du public
- Professionnel travaillant avec du public ou en équipe souhaitant approfondir ses compétences dans la sphère interpersonnelle
- Instructeurs de pleine conscience

Prérequis

- Avoir fait le programme MBSR
- Expérience d'au moins six mois de la pratique de la pleine conscience

Objectifs pédagogiques

- Se familiariser avec la pleine conscience interpersonnelle au niveau expérientiel
- Approfondir sa pratique de la pleine conscience et l'appliquer à la communication en général

Contenu de la formation

- Pratique des six directives de la pleine conscience interpersonnelle issues du dialogue conscient
 - Pause
 - Détente
 - Ouverture
 - Accord à ce qui émerge
 - Écoute profonde
 - Parole vraie
- Exploration de thématiques lors de dialogues méditatifs
 - Réactivité dans le corps et l'esprit
 - Evaluation, comparaison, sentiments de supériorité et d'infériorité, désir
 - Comprendre ses rôles dans la vie sociale, professionnelle et privée
 - Le changement
 - Cultiver ses valeurs
- Rafrâchir et approfondir la pratique de la pleine conscience et de la compassion

Euthymia

2243 route du Moulin du Peuch, la Tuilière, FLEURAC

mbsr-france@institute-for-mindfulness.org, +33628254308



Modalités de réussite

Assiduité sur l'ensemble du stage

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Laurence Thomas

Moyens pédagogiques et techniques

- Présentation théorique de la pleine conscience interpersonnelle et mise en pratique

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.