

**« Cycle MBCT »
du 15 janvier au 19 mars 2019
Avignon**

10 demi-journées de formation, 24h

Objectifs pédagogiques
Public
Prérequis
Méthodes pédagogiques
Formatrice
Contenus et programme

« Cycle MBCT »

Objectifs pédagogiques :

éduquer son esprit par un entraînement attentionnel et la déprogrammation des fonctionnements automatiques : émotions, limitations, douleurs, stress, agitation mentale ...

1. Explorer et apprivoiser les émotions
2. Gérer le stress, les tensions, les douleurs, les ruminations
3. Développer l'attention et sa régulation
4. Entraînement à développer une présence solide, paisible et ancrée
5. Repérer et épanouir ses valeurs, ses ressources

Public concerné :

Tout professionnel travaillant dans la relation d'aide et l'accompagnement dans le champ du soin, de l'éducation et du social.

Toute personne intéressée par une exploration personnelle et une pacification intérieure.

Prérequis :

- être motivé par la découverte de cette approche
- être intéressé par la pratique de la méditation de pleine conscience dans le cadre professionnel ou personnel
- vouloir développer des qualités d'écoute, de non jugement et de bienveillance

Méthodes pédagogiques :

- 2 pratiques de méditation par atelier
- Des jeux et explications théoriques, des temps de partage
- Un résumé écrit pour chaque atelier
- Un enregistrement de la pratique de chaque séance (MP3)

Journées d'Accords

79 rue Largaud 84200 Carpentras
04 90 60 29 29

La formatrice :

Emmanuelle DECKER : Psychologue, Sophrologue, Formatrice-Consultante, chercheuse associée au laboratoire Epsilon sur la dynamique des conduites de santé, les dynamiques cognitives et sociocognitives émergentes

Son parcours avec la Pleine Conscience :

- DU d'Interventions Psychologiques Basées sur la Pleine Conscience à l'UCL en Belgique & Formation d'instructeur MBCT à Crêt Bérard en Suisse
- Doctorat en psychologie cognitive dont la thèse portait sur : « La méditation de Pleine Conscience pour la prise en charge de la souffrance émotionnelle associée à la douleur chronique chez les âgés »
- Instructions & supervisions & Formations à des interventions et programmes de méditation Mindfulness pour des enfants, des adultes de tous âges, et sur des thèmes variés (stress, douleurs chroniques, difficultés attentionnelles ...)
- Adaptation de projets d'accompagnement et de prise en charge à des publics, besoins thérapeutiques et/ou éducationnels variés

Contenu et programme de la formation

8 sessions hebdomadaires de 2h15 réparties sur 10 semaines (incluant une pause pendant les vacances) soit 18h, plus une journée entière en silence après la séance 6, (dans un lieu en extérieur, repas de midi en commun).
24h en totalité, plus la pratique personnelle quotidienne chez soi, tout au long de ces 2 mois.

Atelier 1 : La Pleine Conscience et le Pilote Automatique

Atelier 2 : Les alarmes émotionnelles, les obstacles, l'inattendu.

Atelier 3 : Concentrer l'esprit dispersé : la Pleine Conscience de la respiration.

Atelier 4 : La Pleine Présence: Apprendre à rester en compagnie de tout ce qui se présente en développant force, stabilité et accueil.

Atelier 5 : Apprivoiser (les douleurs, les états émotionnels, les métamorphoses): découvrir et explorer une relation différente à l'expérience.

Atelier 6 : Les pensées, les ruminations: Du « Je » jouet au « Je » joueur.

Atelier 7 : Comment prendre soin de moi au mieux: Mes ressources.

Atelier 8 : Comment utiliser tout ce que nous avons appris : L'acrobate jongleur.

Association loi 1901 n° FC 93840223784
Siret 431 245 927 00022 APE 8559A
www.journeesdaccords.com

MBCT en Avignon

hiver 2019

Réduction du stress
basée sur la pleine conscience « mindfulness »

Bulletin d'inscription

Nom et prénom Profession
Coordonnées
Mail Téléphone

Calendrier hiver 2019 : (Barrer le groupe inutile)

- Janvier : les mardis 15, 22 et 29
- février : les mardis 5 et 26
- mars : les mardis 5, 12 et 19

Horaire groupe de l'après-midi : de **13h45 à 16h**
Horaire groupe du début de soirée : de **17h à 19h15**

Mes objectifs personnels avec le MBSR :

Mes objectifs professionnels :

Je joins un chèque d'arrhes de 150€ sur un coût global de 500€ (ou 480€ pour une inscription avant le 15 décembre 2018) et je réglerai le solde à la première séance (échelonnement possible des chèques). Pour une prise en charge en Formation Professionnelle Continue, je joins une lettre de commande de mon employeur, règlement après l'action de 650€.

Annulation : plus de 30 jours précédant le démarrage du cycle : 50% des arrhes restituées, moins de 30 jours, les arrhes sont dues.

Date et signature, valant accord