

## PROGRAMME DE FORMATION

Vaincre le stress, l'anxiété et les états dépressifs par la méditation.  
Niveau 2

### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

### Durée

5.00 jour(s)  
35:00 heures

### Public

Tout personnel médical, social et éducatif susceptible de mettre en oeuvre des actions de prévention et de gestion des situations de stress.

### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

### Objectifs de la formation

Diversifier les exercices de méditation de pleine conscience pouvant être proposés aux équipes ou patients/usagers dans le cadre d'actions de prévention et de gestion des situations de stress.

Utiliser des techniques de préparation et d'animation de groupe (phraséologie, analyse, conseils, feed back, supervision) nécessaires à la mise en place d'ateliers auprès des équipes ou patients/usagers.

### Programme

"• Le stress :

- Approfondissement de la physiologie du stress, de l'anxiété, de l'angoisse.
- Les crises existentielles et les blessures émotionnelles liées à notre histoire de vie.
- Les outils et les fondements de la pleine conscience :
- Approfondissement des travaux de Jon Kabat Zinn et du protocole MBSR.
- Approfondissement des méditations abordées à la session 1.
- Méditation centrée sur la respiration abdominale.
- Méditation du scan corporel.
- Méditation du grain de raisin sec.
- La marche méditative.
- Exercices de Yoga, les 5 tibétains.
- La méditation par les sons.
- Conception et animation d'atelier :

- Le travail de préparation
- L'animation d'un atelier : phraséologie, analyse, conseils, feed back, supervision."

### Méthodes et supports

Apports théoriques. Ateliers et exercices pratiques. Échanges.

### Prérequis

" Avoir suivi le stage ""Vaincre le stress, l'anxiété..." Niveau 1 ou le stage ""La méditation protocole MBSR""."

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.

