

## PROGRAMME DE FORMATION

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

Niveau III

### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

### Durée

5.00 jour(s)  
35:00 heures

### Public

Tout professionnel étant exposé au stress professionnel

### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

### Objectifs de la formation

Approfondir les acquis des enseignements de la méditation de pleine conscience et la gestion du stress des niveaux 1 et 2.  
Renforcer sa pratique et l'animation de groupes.  
Participer à une retraite silencieuse d'un jour et demi.

### Programme

La méditation de pleine conscience de Jon Kabat Zinn

- Les valeurs de la pleine conscience.
- La méditation centrée sur la respiration du bas ventre.
- La méditation des intentions positives.
- Le scan corporel.
- La marche méditative et contemplative.
- Les outils de la pleine conscience.

Pratique de la pleine conscience sous la forme d'une retraite silencieuse d'un jour et demi. Alternance de la méditation du souffle, du scan corporel, de la marche et du yoga des cinq tibétains. Repas pris dans le silence.

- La pacification du mental, voir les choses telles qu'elles sont, vivre l'instant présent dans la paix.
  - Apprendre à lâcher prise face aux situations difficiles.
  - Les différents niveaux de conscience et les ondes cérébrales.
  - Entraînement à l'animation de la méditation par binômes.
  - Entraînement à l'animation de la méditation du groupe par chaque stagiaire.
- Réflexion sur la lecture des textes d'Arnaud Desjardins, Jon Kabat Zinn, Saki Santorelli, Swami Prajnanpad.  
Les poèmes et les enseignements de Rumi, le bon cœur, le pois chiche, la maison d'hôtes, le trésor caché.

### Méthodes et supports

Apports théoriques  
Exercices pratiques

### Prérequis

Avoir suivi les niveaux I et II de la formation "Vaincre le stress"

### 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.

A 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](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.