

PROGRAMME DE FORMATION

La méditation en pleine conscience - Niveau II : applications thérapeutiques

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

Tout personnel médical, paramédical et éducatif ayant en charge des personnes souffrant de diverses psychopathologies ou prenant en charge des personnes souffrant de douleurs chroniques.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 15 p.

Objectifs de la formation

Identifier les pathologies pour lesquelles la méditation en pleine conscience peut constituer un mode de prise en charge pertinent.

Mettre en oeuvre les exercices de méditation spécifiques à différents protocoles (MBCT, MBCI, ...).

Programme

"• Pathologies envisagées : dépression, troubles bipolaires, psychose.

• Chaque pathologie sera abordée par des études de cas avec analyse fonctionnelle et description du processus psychothérapeutique basé sur la Pleine Conscience.

• Etude, expérimentation et application d'exercices de méditation spécifiques aux protocoles suivants :

- Protocole MBCT : prévention de la rechute dépressive.

- Protocole MBPM : pour mieux gérer les douleurs et les maladies graves.

- MBCI : Mindfulness Basée sur la Compassion et l'Insight.

• Initier, développer et maintenir les processus psychologiques conduisant à la santé mentale en recourant à la psychothérapie basée sur la Pleine Conscience.

• Thérapie individuelle, thérapie de groupe.

• Apprendre à la personne à se soigner mentalement de manière autonome."

Méthodes et supports

Exposés théoriques et méthodologiques. Etudes de cas. Mises en situation. Echanges.

Prérequis

Avoir effectué le niveau 1 de ce module.

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), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.