

PROGRAMME DE FORMATION

La méditation protocole MBSR. Réduction du stress basée sur la pleine conscience

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

Tout personnel paramédical, social et éducatif pouvant mettre en oeuvre des actions de prévention ou gestion du stress pour les équipes ou patients. Ce stage ne permet pas d'enseigner le protocole mais seulement utiliser des pratiques MBSR.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 15 p.

Objectifs de la formation

Définir la pleine conscience.

Décrire les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress et ses effets sur la santé.

Utiliser des pratiques issues du protocole MBSR (ou réduction du stress basée sur la pleine conscience) afin de les intégrer à des actions de prévention et de gestion des situations de stress pour les équipes ou les patients.

Programme

Définition du stress et de ses effets sur la santé.

La méditation de pleine conscience protocole MBSR :

- Historique et définition de la pleine conscience.
- Le développement de la méditation laïcisée par le Pr Jon Kabat Zinn.

Les 8 séances MBSR expliquées et mises en pratique :

- Séance 1 : mise en évidence des ressources et des possibilités présentes chez l'être humain, le scan corporel, l'exercice du grain de raisin.
- Séance 2 : prise de conscience des conditionnements psychiques qui affectent nos émotions et nos pensées, méditation centrée sur la respiration, les valeurs de la pleine conscience.
- Séance 3 : être présent à soi-même, méditation du souffle et exercices corporels souples, yoga.
- Séance 4 : identifier les sources du stress, la marche méditative en salle, débrayer le mental, établir le silence.
- Séance 5 : la résilience, changer positivement notre façon habituelle de penser face aux problèmes, méditation centrée sur la respiration, les événements positifs.
- Séance 6 : gérer le stress, être présent en pleine conscience, méditation assise centrée sur la respiration, gérer les événements négatifs.

- Séance 7 : agir sereinement et ne plus réagir dans l'émotionnel, méditation de la montagne et de la compassion.

- Séance 8 : élaboration du programme pour une pratique autonome.

Le dialogue exploratoire.

Méthodes et supports

Apports théoriques. Ateliers et exercices pratiques. Échanges.

Prérequis

Aucun

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.