

Ref. S1544

## Méditation de la pleine conscience : apports dans la relation d'aide

### OBJECTIFS

- ▶ Découvrir la méditation de la pleine conscience par des exercices et des apports théoriques.
- ▶ Développer sa qualité de présence consciente dans la relation à l'autre.

### PROGRAMME

- ▶ La méditation de la pleine conscience
  - définition, concepts, historique.
- ▶ Expérimentation des différents exercices de pleine conscience
  - posture assise, marche méditative, repos en pleine conscience, body scan, yoga
  - partage d'expérience
- ▶ Le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
  - histoire et applications
- ▶ Le programme MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
  - l'apport de la thérapie cognitive
- ▶ Effet de la méditation de la pleine conscience
  - sur le fonctionnement cérébral
  - sur la régulation de la douleur
- ▶ Pleine conscience, société, style de vie et vie professionnelle
- ▶ Pleine conscience et présence à l'autre dans la relation d'aide

*Ce stage demande une implication personnelle de stagiaires pour les exercices  
pratiques  
Prévoir une tenue souple et confortable.*



**Méthode pédagogique** : Recueil des attentes. Etudes de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation

Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

**Personnes concernées / Prérequis** : Tout personnel intervenant en relation d'aide auprès de personnes en situation de handicap ou de fragilité

**Animation** : Psychologue Neuro-psychologue formé à la mindfulness


**Nombre de participants** : 15 personnes maxi

**DPC** : nous consulter

**Durée** : 5 jours, soit 35 heures

## INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

| Lieu   | Sessions programmées        | Droits d'inscription |
|--|-----------------------------|----------------------|
|  La Rochelle (17) | Du 27/06/2022 au 01/07/2022 | 1130 €               |



