

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

### OBJECTIFS

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

### Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation  
Recueil des attentes  
Études de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation  
Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

### 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

**Durée** : 5 jours, soit 35 heures

### INTRA

Cette formation peut être organisée  
dans votre établissement  
avec un tarif groupe.

#### Lieu

 LA ROCHELLE (17) Du 23/06/2025 au 27/06/2025

#### Sessions programmées

#### Droits d'inscription

1310 €



## PROGRAMME *Catalogue 2025*

- ▶ La méditation de 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 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

*Cette formation demande une implication personnelle des participants pour les exercices pratiques.  
Prévoir une tenue souple et confortable.*

