

LA MÉDITATION PROTOCOLE MBSR

Réduction du stress basée sur la pleine conscience

I 330 212 521 S

NOUVEAU

OBJECTIFS :

- 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.

CONTENU :

- 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 & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques. Ateliers et exercices pratiques. Échanges.

MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS ➤ Page 280 • MODALITÉS D'ÉVALUATION ➤ Page 3

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES ➤ Page 3.

PERSONNEL CONCERNÉ :

- 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.

PRÉ-REQUIS : ➤ Aucun.

FORMATEUR(S) & QUALITÉ :

- 1 psychologue clinicien/instructeur MBSR.

PARTICIPANTS • DURÉE :

- 6 à 15
- 5 jours (35 h)

DATES • LIEU :

- 22 au 26/11/2021 ➤ PARIS

COÛT PÉDAGOGIQUE ➤ 1 385 €

Réalisable au sein de votre établissement.
Tarif groupe sur demande.