

Formation d'instructeur MBCT

Formation pour enseigner le programme MBCT ou thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Ce programme en 8 semaines repose sur les fondements de la thérapie cognitive de la dépression et des pratiques méditatives basées sur la pleine conscience.

Durée: 34.00 heures (5.00 jours)

Profils des stagiaires

- Enseignant MBSR, certifié ou en cours de formation
- Professionnel de santé reconnu par l'ARS

Prérequis

- Certificat d'instructeur MBSR (ou minimum 20 jours de formation)
- Être professionnel de santé reconnu par l'ARS
- Pratique régulière de la méditation depuis au moins 18 mois
- Retraite silencieuse d'au moins 5 jours

Objectifs pédagogiques

- Connaître le contenu du programme MBCT et savoir l'enseigner
- Mettre en oeuvre une thérapie en santé mentale pour éviter les rechutes dépressives

Contenu de la formation

- Mercredi: Introduction et présentations
- Jeudi: semaines 1 et 2 du programme MBCT
 - Fondements théoriques du MBCT (lien avec la vulnérabilité à la dépression, CBT et MBSR)
 - Pilote automatique et choix conscience
 - Mode faire et mode être
 - Exercice de marche dans la rue
- Vendredi: semaines 3 et 4 du programme MBCT
 - Espace de respiration en trois temps
 - Le paysage de la dépression
 - Utilisation du questionnaire des pensées automatiques
 - Le dialogue exploratoire dans le MBCT
- Samedi: semaines 5 et 6 du programme MBCT
 - Systèmes d'approche, d'évitement/de menace
 - Méditation d'aller vers ce qui est difficile, sur les pensées comme événements mentaux, scénario du bureau
 - Utilisation des métaphores dans la guidance
- Dimanche: semaines 7 et 8 du programme MBCT
 - Prévention de la rechute dépressive
 - Questions / réponses
 - Conclusion

Modalités de réussite

Euthymia

La Tuilière, FLEURAC

mbsr-france@institute-for-mindfulness.org, 06.28.25.43.08



Seuls les professionnels de santé enseignant un programme MBCT avec 4 heures de supervision peuvent être certifiés comme instructeur MBCT et sont autorisés à enseigner le programme MBCT

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Ingrid van den Hout et Pamela Duckerin

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation
- Exposés théoriques
- Mise en situation d'enseignement

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Enseignement d'un programme MBCT avec supervision