

Programme MBCL en ligne

Durée: 25 heures (10 x 2h30)

Profils des stagiaires

- Particulier souhaitant approfondir son expérience de la pleine conscience et de la bienveillance
- Professionnels concernés par la prévention et la diminution du stress, la prévention des risques psycho-sociaux
- Professionnels des applications cliniques et professionnelles de l'attention

Prérequis

- Avoir suivi au moins un programme MBSR ou MBCT ou équivalent

Objectifs pédagogiques

- Approfondir son expérience de la pleine conscience
- Expérimenter l'aspect de bienveillance pour soi-même et pour les autres

Contenu de la formation

- Comment nous nous développons – le système d'envie et de récompense
 - Définition de la compassion
 - Modèle de l'évolution du cerveau
 - Comment les trois émotions du système de régulation peuvent se dérégler.
 - Pacifier le rythme respiratoire.
 - Nourrir le système de récompense par l'expérience sensorielle.
 - Lieu de sécurité
 - Bienveillance envers soi-même
 - Respirer l'air avec bienveillance.
- Menace & Auto-compassion
 - réactions instinctives au stress et équivalents psychologiques
 - Les trois composantes de l'auto-compassion : auto-bienveillance, humanité partagée et pleine conscience
 - Faire face aux difficultés telles qu'un retour de flamme.
- Dénouer envies et habitudes
 - Comprendre les envies et habitudes intérieures. Mode de menace, de compétition, de soin.
 - Le critique intérieur et les émotions de gêne (honte, timidité, culpabilité)
- Incarner la compassion
 - attributs et moyens habiles de la compassion.
 - Comment développer une aide intérieure. / Comprendre que les images de soi et des autres sont impermanentes.
 - Sur-identification malsaine et non-identification saine
- Soi et les autres, ouvrir le cercle
 - Comment pratiquer la bienveillance envers autrui peut révéler des besoins d'auto-compassion.
- un bonheur croissant
 - Le souhait d'être heureux et de ne pas souffrir lie tous les êtres vivants.
 - Quatre amis pour la vie (bienveillance, compassion, joie et équanimité)
 - Ce qui contribue au bonheur : une vie joyeuse, engagée, porteuse de sens.
- Tisser la bienveillance et la compassion dans l'étoffe du quotidien
 - Distinguer les motivations issues des modes de menace, d'envie ou de soin.
 - Activités épuisantes ou nourrissantes

Euthymia

La Tuilière, FLEURAC

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



- De la pratique formelle à la pratique informelle
- Pratiques éthiques
- Vivre avec cœur
 - Comment poursuivre le travail de guérison de la compassion ?
 - Évaluation du programme

Modalités de réussite

Attestation de présence remise si participation à minimum 90% du programme

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Fairouz Vergnes

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation distribué sous forme numérique
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets

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

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.