

## Formation d'instructeur MBSR

*Formation professionnelle interdisciplinaire de 18 mois qui vise à acquérir les compétences nécessaires pour enseigner le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)*

**Durée:** 175.00 heures (26.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Formation ou expérience approfondie dans les domaines de la santé, de l'éducation, du travail social, du coaching, ou toute autre pratique liée

### Prérequis

- Une qualification professionnelle en état de validité dans le domaine où le projet s'inscrit ou une expérience d'au moins trois ans
- Avoir suivi au moins un programme MBSR
- Avoir fait une retraite silencieuse d'au moins 5 jours
- Avoir une expérience de la méditation d'au moins un an et demi

### Objectifs pédagogiques

- Expérimenter et comprendre les exercices de pleine conscience du programme MBSR
- Enseigner les séances du programme MBSR, les entretiens préalables et de conclusion
- Approfondir son expérience de la pleine conscience et savoir guider des participants dans la méditation
- Trouver son style dans l'enseignement du programme MBSR, lancer son activité, mener à bien un programme

### Contenu de la formation

- La semaine 1 du programme MBSR et le scan corporel
  - Exercice du raisin
  - Scan corporel
- Le mouvement en conscience et la semaine 2 du programme
  - La séquence de yoga allongé. Formation à l'adaptation des mouvements au public en situation de handicap.
  - La méditation de la vue
  - Retour sur le scan corporel
- Le mouvement en conscience et la méditation assise
  - Retour d'expérience sur le yoga
  - Le calendrier des expériences agréables
  - La méditation assise dans le programme MBSR
- Le stress
  - Enseigner le stress et les réactions au stress
  - Le calendrier des expériences désagréables
  - La réponse en conscience
- La communication et la journée de pratique
  - La semaine 6 dans le programme MBSR
  - La journée de pleine conscience
  - Etats des lieux de la recherche
- Prendre soin de soi
  - Les semaines 7 et 8 du programme

- Travailler avec les émotions difficiles
- Travailler sur les ressources
- Retours d'expérience sur l'enseignement du programme MBSR

## Modalités de réussite

Enseignement d'un programme MBSR avec un tutorat individuel, validation d'un mémoire de fin de formation et des méditations guidées par le tuteur et un second lecteur, assiduité à l'ensemble des modules (23,5 sur 26 jours de formation)

Pratique régulière tout au long de la formation évaluée à 500h

- 200 heures : pratique individuelle des exercices de pleine conscience
- 80 heures : élaboration et enseignement de son propre programme MBSR en 8 semaines.
- 50 heures : entretien préalable et subséquent avec chacun des participants à ce programme, documentation de ces entretiens.
- 100 heures : création de matériaux pédagogiques personnalisés, comprenant plusieurs enregistrements audio.
- 70 heures : rédaction d'un mémoire de fin de formation.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Ingrid van den Hout, Johan Tinge, Eugenio Correnti, Stéphane Faure, Fairouz El-Hammar Vergnes, Frits Koster, Günter Hudasch, Jean-Daniel Rüedi.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Manuel de formation
- Nombreuses méditations guidées mp3
- Etude de cas concrets et mises en situation d'enseignement
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### 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