**Formulaire d'inscription**

**Journée d'orientation pour**

**Le programme de formation d’instructeur MBSR**

**Date** **& lieu :**  **30 septembre 2023** en ligne (via Zoom)

**Horaires : 9h-13h.**

**Instructeurs : Ingrid van den Hout, Stéphane Faure & Cécile Ducher**

Au cours de l'orientation, nous pratiquerons certains exercices du programme MBSR, explorerons la structure du programme MBSR et présenterons les aspects pratiques et administratifs de la formation d’instructeur MBSR dispensée par Euthymia en collaboration avec l’IMA.

Cette orientation est destinée aux personnes qui envisagent sérieusement de suivre la formation d'instructeur MBSR. L’objectif est de leur fournir les éléments leur permettant de décider si elles souhaitent participer à la formation. C'est également l'occasion pour les formateurs de l'IMA de rencontrer les candidats et d'examiner leurs qualifications.

**Cher candidat, chère candidate,**

Veuillez remplir le formulaire sur votre ordinateur et le renvoyer par mail à Cécile (mbsr-france@institute-for-mindfulness.org). Si vous préférez le remplir à la main, veuillez écrire le plus lisiblement possible. Vous recevrez une confirmation par e-mail une fois votre formulaire d'inscription reçu.

Ce formulaire est destiné à l'inscription pour la **journée d'orientation** et nous permet connaître votre profil. Ce n'est pas le contrat d’inscription à la formation elle-même, qui vous sera distribué au cours de la journée d'orientation. Veuillez noter cependant que les informations seront utilisées pour évaluer votre candidature et nous vous demandons par conséquent de répondre à toutes les questions de manière aussi complète que possible.

**Contact**

Cécile Ducher, co-gérante de l’organisme de formation Euthymia, coordonne la formation de l’IMA en France.

**Site web**: www.ima-formation-mbsr.fr

**Courriel**: mbsr-france@institute-for-mindfulness.org

**Téléphone**: 06.28.35.70.81

|  |
| --- |
|  |
| **Détails personnels** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Nom** |  |
| **Prénom** |  |
| **Adresse** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Code postal**  |  | **Ville** |  | **Pays** |
| **Téléphone** |  | **Date de naissance** |  |
| **Tél. portable** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Courriel** |  | **Site** **Internet** |  |
| **Profession / Education** |  |  |  |  |  |  |
| **Profession / Poste** |  |  |  |  |  |  |
| **Quel genre de travail exercez-vous ?** |  |  |  |  |  |  |
| **Études, Diplômes, Certifications** |  |  |  |  |  |  |
| **Accréditations Professionnelles** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Expérience** |  |  |
| **Avez-vous une expérience du yoga ?** | Oui | Non |
| **Veuillez préciser combien de temps vous avez pratiqué et quelle forme de yoga :** |  |  |
| **Expérience avec une autre forme de mouvement méditatif**(Par exemple Tai Chi, Qigong, Aïkido, arts martiaux, danse méditative, etc.) | Oui | Non |
| **Veuillez préciser combien de temps vous avez pratiqué et quelle forme :** |  |  |
| **Avez-vous une expérience dans la gestion de groupes ?** | Oui | Non |
| **Si oui, veuillez donner un bref aperçu de votre expérience :** |  |  |
| **Êtes-vous familier avec les programmes MBSR ou MBCT, soit par la lecture****soit parce que vous les avez vous-même pratiqués ?** | Oui | Non |
| **Avez-vous participé à un programme MBSR/MBCT en 8 semaines ?** | Oui | Non |
| **Si oui, dates, lieu et type de cours :** |  |  |
| **Nom de l'Instructeur MBSR ou MBCT :** |  |  |
| **Enseignez-vous le programme MBSR ou MBCT ?** | Oui | Non |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Proposez-vous actuellement la pleine conscience dans votre cadre professionnel ?** | Oui | Non |
| **Si oui, veuillez fournir quelques détails :** |  |  |
| **Veuillez donner des détails sur les formations en lien avec la pleine conscience que vous avez suivi (année, sujet, nom de l’instructeur) :** |  |  |
| **Pratique personnelle de la pleine conscience**  |  |  |
| **Avez-vous une pratique de la pleine conscience ?** | Oui | Non |
| **Si oui, depuis combien d'années ?** |  |  |
| **Avec qui et où avez-vous appris la pleine conscience ?** |  |  |
| **A quel rythme pratiquez-vous la pleine conscience ?**Par exemple, indiquer combien de fois vous pratiquez par semaine. |  |  |
| **Pratiquez-vous régulièrement une forme traditionnelle de méditation ?** | Oui | Non |
| **Si oui, laquelle ? (**Par ex, Vipassana, Zen, Contemplation chrétienne, Dzogchen, etc.) |  |  |
| **Depuis combien d'années pratiquez-vous cette tradition ?** |  |  |
| **Avez-vous un instructeur de méditation ?****Nom de votre instructeur :** | Oui | Non |
| **Participation à une retraite** |  |  |
| **Avez-vous déjà pris part à une retraite de méditation silencieuse d'au moins cinq jours ?**Si ce n’est pas le cas, il sera nécessaire de faire une telle retraite dans les six premiers mois de la formation. | Oui | Non |
| Si oui, **veuillez lister les retraites** auxquelles vous avez pris part ces 5 dernières années et leur **nombre de jours** : |  |  |
| **Du** (JJ/MM/AA) | **Au**(JJ/MM/AA) | **Type de méditation**(zen, vipassana, pleine conscience, dzogchen etc.) | **Lieu** |  **Retraite** **silencieuse**(oui, non, partielle) | **Instructeur** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Motivation pour participer au programme de formation |  |  |
| **Veuillez répondre aux deux questions suivantes à la suite des questions ou sur papier libre. Cette information est importante pour l’évaluation de votre candidature, si vous choisissez de vous inscrire au programme de formation. Les détails sont bienvenus.** |  |  |

1. Pourquoi voulez-vous enseigner le MBSR et / ou MBCT ?

2. Veuillez décrire votre pratique de la méditation et le rôle qu'elle a joué dans votre vie ?

**Date :**.................................... **Signature :** ........................................................................

**Merci de retourner le formulaire à l'IMA par courriel :**

**mbsr-france@institute-for-mindfulness.org**