

Formation d'instructeur MBCL

Se former pour enseigner le programme MBCL, un programme en huit semaines basé sur la pleine conscience qui soutient l'entraînement à (l'auto-)compassion afin d'améliorer la santé et le bien-être physique, émotionnel et relationnel.

Durée: 56.50 heures (7.00 jours)

Profils des stagiaires

- Enseignant de pleine conscience (MBSR, MBCT, Breathworks)
- Professionnel concernés par la prévention et la diminution du stress, l'accompagnement par le partage des pratiques de bienveillance
- Professionnel des applications cliniques de l'attention

Prérequis

- Avoir participé à une retraite des Fondamentaux MBCL ou à un programme MBCL en 8 semaines guidé par un instructeur MBCL certifié.
- Être instructeur MBSR, MBCT, Breathworks ou équivalent (pour être certifié)

Objectifs pédagogiques

- Approfondir son expérience de la pleine conscience et de l'aspect de bienveillance
- Connaître et savoir enseigner les huit semaines et la journée de pratique du programme MBCL
- Connaître et savoir enseigner l'arrière-plan théorique des pratiques de bienveillance

Contenu de la formation

- Présentation du programme MBCL
 - Pleine conscience et bienveillance pour soi-même
 - Le paysage intérieur de la souffrance
 - Un lieu sûr, un compagnon compatissant
- Semaine 1 du programme
 - Espace de respiration avec bienveillance
 - Curriculum de la semaine 1
 - Retour d'expérience sur la semaine 1 et entraînement à l'enseignement
- Semaines 2 et 3 du programme
 - Accueillir la résistance avec compassion
 - Considérer le désir avec compassion
 - Apprentissage du curriculum et entraînement à l'enseignement
- Semaines 3 et 4 du programme
 - Explorer les schémas intérieurs avec compassion
 - Incarner la compassion, bienveillance pour le corps
 - Apprentissage du curriculum et entraînement à l'enseignement
- Semaine 5 et 6 du programme
 - Revisiter ce qui est bon, respirer avec compassion (soi et les autres)
 - Apprentissage du curriculum de la semaine 5 et entraînement à l'enseignement
- Semaines 6 à 8 du programme
 - Equanimité et joie. Se pardonner.
 - Apprentissage du curriculum de la semaine 6 et entraînement à l'enseignement



- La compassion dans le quotidien
 - La compassion au quotidien , scan corporel appréciateur
 - Apprentissage du curriculum de la semaine 7 et 8 et entraînement à l'enseignement
- Conclusion

Modalités de réussite

Pour obtenir la certification d'instructeur MBCL, il est nécessaire:

- D'être instructeur MBSR, MBCT, Breathworks ou équivalent.
- D'avoir obtenu une attestation de présence complète à la formation d'instructeur MBCL.

Il peut arriver dans des circonstances indépendantes de sa volonté qu'un participant manque une partie de la formation. Si cette absence représente moins de 15% de la formation, les heures et le contenu manqués doivent être compensés en accord avec un enseignant, ce qui peut entraîner un coût pour le participant. Si le participant est absent plus de 15% de la formation, il ne pourra recevoir l'attestation de présence complète à la formation. Pour ce faire, il est nécessaire de suivre de nouveau l'intégralité la formation.

- De proposer le programme MBCL avec un groupe de minimum 4 participants dans un délai de trois ans après la formation (une prolongation peut être accordée sur demande)
- De faire un minimum de trois heures de supervision avec un superviseur MBCL qualifié pendant ce programme.
- D'obtenir la recommandation du superviseur pour obtenir le certificat. En cas de doute, le superviseur peut demander au candidat de faire des séances de supervision supplémentaires. Le certificat ne peut être attribué que lorsque le superviseur estime que le candidat a atteint un niveau d'enseignement suffisant.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Frits Koster et Jana Willems

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation.
- Exposés théoriques
- Mises en situation d'expérience
- Mise en situation d'enseignement
- Formateur compétent pour adapter les moyens de la prestation aux personnes en situation de handicap.

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.