



Cycle MBSR* : réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience

La formation invite à prendre soin de soi en apprenant à méditer de manière autonome dans le quotidien et à réduire son stress en huit séances hebdomadaires et une journée de pratique.

Jon Kabat Zinn définit la pleine conscience comme l'état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement sur le moment présent et cela sans jugement.

En développant nos capacités d'attention, nous prenons davantage conscience des petites choses agréables du quotidien qui passent le plus souvent inaperçues.

Lorsque l'attention est focalisée sur les sensations dans le moment présent, le dialogue intérieur n'est plus alimenté et les ruminations anxieuses diminuent. Si stabiliser l'attention suscite davantage de calme en stimulant le système nerveux parasympathique, la méditation propose aussi de rencontrer l'indésirable.

Les ressentis souvent inconscients sont à l'origine de comportements réactifs. Identifier les facteurs de stress, parfois des traces de blessures passées, permet d'en prendre soin. De cette manière la fenêtre de tolérance au stress est augmentée.

Ainsi, la pleine conscience permet d'identifier nos besoins profonds, de mieux nous comprendre nous-même ainsi que notre entourage.

Avant tout, la méditation est un art de vivre.

Cette formation n'est pas suffisante pour transmettre le cycle MBSR auprès des patients.

*MBSR : Mindfulness Based Stress Réduction selon le protocole de Jon Kabat Zinn

Public cible

- Tous publics

Objectifs pédagogiques

- S'initier à la méditation de pleine conscience (body scan, méditation assise, mouvements en conscience, marche consciente). Pratiquer de manière autonome.
- Comprendre le processus du stress et revenir plus rapidement à l'homéostasie du corps.

Compétences recherchées

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Pratiquer la méditation de manière autonome
- Mieux connaître ses besoins et mieux réguler son stress
- Poser des choix concrets dans le quotidien pour prendre soin de lui

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques
- Retours d'expériences
- Partage entre pairs
- Classe virtuelle (visio en direct)
- Ressources téléchargeables
- Auto-évaluation

Validation de la formation

En amont (pré-formation) :

- Questionnaire d'auto-évaluation des connaissances

Après la formation :

- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis
- Certificat de réalisation de la formation ou attestation de présence partielle
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

- Questionnaire d'auto-évaluation 3 mois après la formation

Le certificat de réalisation est délivré sous réserve d'une participation effective à l'intégralité de la formation. En cas d'absence partielle, une attestation de présence mentionnant le volume horaire réellement suivi sera délivrée.

Modalités pratiques

Dates :

- 6 janvier 2027 : 19h30 - 22h00
- 13 janvier 2027 : 19h30 - 22h00
- 20 janvier 2027 : 19h30 - 22h00
- 27 janvier 2027 : 19h30 - 22h00
- 3 février 2027 : 19h30 - 22h00
- 10 février 2027 : 19h30 - 22h00
- 13 février 2027 : 09h00 - 12h30 et 14h00 - 17h00
- 17 février 2027 : 19h30 - 22h00
- 24 février 2027 : 19h30 - 22h00

Durée : 30 heures

Modalités d'accès :

- Inscription via formulaire
- Devis et convention à signer
- Paiement sécurisé via Stripe
- Accès à la formation

Délais d'accès :

Pour une organisation optimale, un délai d'une journée est recommandé entre la demande et le début de la formation

Lieu : Google Meet

Taille du groupe : Entre 6 et 12 personnes

Pré-requis :

Participer à une réunion d'information préalable et ne pas être en phase aigue de difficulté psychologique. Avoir envie d'instaurer un temps de méditation quotidien entre 25 et 45 minutes avec des enregistrements donnés.

Accessibilité PSH :

Notre organisme de formation s'engage à garantir l'accessibilité de ses formations aux professionnels de santé en situation de handicap.

Nous adaptons nos supports et modalités pédagogiques en fonction des besoins spécifiques de chaque participant.

Pour toute demande d'aménagement, contactez-nous afin d'étudier ensemble les solutions possibles.

Programme

Module 1 : Développer la pleine conscience et trouver un ancrage secure dans le corps.

- Poser les bases de la vie du groupe
- Définir et faire l'expérience directe de la pleine conscience
- Agir sur nos perceptions pour sortir de nos conditionnements
- Appréhender les expériences agréables en pleine conscience pour se ressourcer

Module 2 : Explorer les expériences désagréables en pleine conscience

- Apprendre à pratiquer la pleine conscience dans les situations désagréables et mieux appréhender le stress
- Stopper les réactivités automatiques inappropriées et apporter des réponses conscientes aux situations de stress
- Explorer les situations de communication stressante en pleine conscience

Module 3 : Intégrer le pleine conscience dans tous les aspects de la vie

- Expérimenter la pleine conscience lors d'une journée d'approfondissement
- Explorer la place que nous prenons dans notre environnement
- Prendre conscience de ce qui nous limite et choisir ce qui est bon pour nous
- Préparer comment nous souhaitons poursuivre notre vie en intégrant la pleine conscience

Tarifs et modalités de paiement

Tarif : 450 €

Financements possibles

Les formations sont accessibles en financement personnel ou peuvent être prises en charge par votre employeur, selon votre statut et les dispositifs internes de votre structure.

Pour les professionnels en libéral souhaitant solliciter une prise en charge par le FIF-PL ou un autre organisme mutualisé, nous vous invitons à vous rapprocher directement de votre financeur pour valider votre éligibilité avant l'inscription, certaines demandes pouvant être conditionnées à des critères spécifiques.

Pour tout renseignement complémentaire sur les financements, écrivez à contact@menssanaformations.fr ou contactez Cassandra Fays au 0674340834

Modalités de paiement

Le règlement s'effectue en ligne via Stripe, par carte bancaire ou virement sécurisé.

- Pour les particuliers : paiement à l'inscription
- Pour les structures (établissements, employeurs, associations) : paiement sur facture, par virement bancaire, dans un délai de 30 jours fin de mois.

Une facture acquittée sera envoyée automatiquement dès réception du paiement.

Menssana Formations se réserve le droit de refuser l'accès à la formation en cas de non-paiement, sauf accord préalable.

Intervenants

Annick Isselé

- Ergothérapeute diplômé d'état
- Instructeur qualifié MBSR
- Instructeur qualifié MBPM
- Premier cycle de formation à la pratique du Vittoz

Contact

Cassandra Fays - responsable pédagogique de Menssana Formations SARL
06 74 34 08 34 - contact@menssanaformations.fr