

# INITIATION AUX PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE

Cette formation propose d'apporter des connaissances et des exercices pratiques pour découvrir la pleine conscience.

La participation à cette formation demande une forte implication des participants.

Il leur sera demandé de :

- Pratiquer des exercices de méditation tous les jours à l'aide de fichiers audios que nous vous transmettrons
- Participer aux 4 séances de supervisions : 1 séance par semaine d'une durée d'une heure en ligne de 12h à 13h (séances de supervisions les semaines du 3, 11, 17, 24 avril et 2 mai). Les dates précises des supervisions vous seront communiquées ultérieurement par mail

## DATES

Juin 2024  
9h-17h



## DUREE

3 jours

## LIEU

A définir



## COÛT DE LA FORMATION



Formation non payante : financée par l'Agence Régionale de Santé Provence Alpes Côte d'Azur.

## PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Pour favoriser un égal accès aux savoirs pour tous, merci de nous indiquer vos éventuels besoins particuliers afin que nous puissions envisager des solutions adaptées (ex : accessibilité, impression d'un format ou d'une police spécifique, etc).



100%

Satisfaction sur le contenu de formation

100%

Satisfaction sur l'atteinte des objectifs pédagogiques

86%

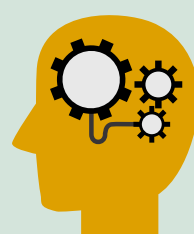
Satisfaction sur la documentation



## COMPETENCES VISEES

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité :

- Connaître les différentes pratiques de base ainsi que les principaux programmes de pleine conscience
- Intégrer des pratiques dans leur vie quotidienne et professionnelle
- Guider des pratiques de pleine conscience



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir les modèles théoriques et processus psychologiques de la méditation de pleine conscience
- Expérimenter les pratiques de bases
- Appréhender les principaux programmes de méditation de pleine conscience
- S'entraîner à la guidance de méditation de pleine conscience

# INITIATION AUX PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE



## CONTENUS DE LA FORMATION

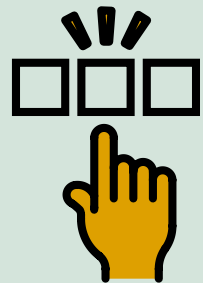
6 séquences

- Présentation des modèles théoriques et des mécanismes psychologiques de la méditation de pleine conscience
- Etats des lieux de la recherche et des applications
- Connaissance des pratiques de bases de la méditation de pleine conscience (pleine conscience de la respiration, balayage corporel, pleine conscience des pensées, pratique de méditation sur l'alimentation, pratique de méditation sur les sons, pleine conscience du corps, des pensées et des sons)
- Expérimentation des pratiques informelles de la méditation de pleine conscience
- Entraînement au guidage de pratique de méditation de pleine conscience et de l'accompagnement en pleine conscience
- Découverte des programmes thérapeutiques validés



## PUBLIC

Professionnels et bénévoles du champ de l'éducation, du sanitaire, du social et de la santé sur toutes thématiques de santé (environnement, travail, sexualité, etc).



## MODALITES D'EVALUATION

Tout au long de la formation, des exercices ainsi qu'un questionnaire de satisfaction permettent de constater l'évolution des connaissances des participants. Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.



## MODALITES ET CONDITIONS D'INSCRIPTION

La préinscription s'effectue en ligne (cliquer sur le lien en bas de page).

### Clôture des inscriptions 15 jours avant la formation

Votre inscription sera validée après réception de :

- Votre adhésion annuelle à notre association (25€ pour les particuliers / 45€ pour les structures) ;
- D'un chèque de caution de 50 €. Celui-ci sera détruit en fin de formation, sauf si vous êtes absent et n'avez pas prévenu de votre absence au moins 48 heures à l'avance (à l'exception des cas de force majeure). Sur demande il pourra vous être restitué.



## METHODES PEDAGOGIQUES

Alternance de points théoriques, d'échanges, de travaux de groupe et de mises en situation

## PREREQUIS

Pas de prérequis

## CONTRE-INDICATIONS À LA PLEINE CONSCIENCE

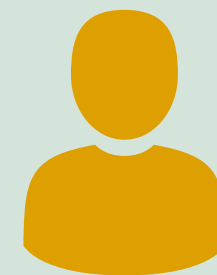
Dépression en phase aiguë, troubles bipolaires non stabilisés, séquelles psychologiques d'abus physiques/sexuels/émotionnels non traitées, dissociation, attaques de panique violentes récurrentes, troubles psychotiques non stabilisés



## EFFECTIF

7 à 12 personnes

## FORMATEURS



Marine Paucsik - Docteure en Psychologie et Instructrice de méditation de pleine conscience

Marie Barday - Psychologue et chargée de projets au CoDES 04

## REFERENT HANDICAP

Mme Marie Barday

## CONTACT

Comité Départemental d'Education pour la Santé des Alpes-de-Haute-Provence

42 Boulevard Victor Hugo  
04000 DIGNE-LES-BAINS  
formations@codes04.org

