

PROGRAMME DE FORMATION PROGRAMME MBSR (MINDFUL BASED STRESS REDUCTION)

MAJ 18/05/2024

Objectifs :

Le programme MBSR établi par Jon Kabat-Zinn (médecin qui en est à l'origine), comporte les étapes suivantes :

- ❖ Un entretien préalable avec chaque participant (30 mn)
- ❖ séance de 2h30 chaque semaine pendant 8 semaines
- ❖ Une journée complète (7h)
- ❖ Un entretien-bilan avec chaque participant à l'issue du programme (30 mn)

Ce processus est structurant et constitue une garantie de pertinence, de cohérence et d'efficacité pédagogique

OBJECTIFS

- ❖ Développer sa capacité à mieux réguler son stress et ses émotions
- ❖ Faire face plus sereinement à la contrariété et à l'incertitude en cultivant le lâcher-prise
- ❖ Développer une forme d'adaptabilité et de flexibilité face à l'imprévu
- ❖ sa qualité de concentration et de focalisation
- ❖ Cultiver recul et détachement pour prendre de meilleures décisions
- ❖ Disposer d'un soutien méthodologique et opérationnel pour la mise en œuvre des exercices au quotidien

Programme :

Autour d'exercices issus de la « pleine conscience », les thèmes suivants sont explorés et modélisés :

- ❖ 1e séance – Qu'est-ce que la « pleine conscience » ?
- ❖ séance – Comment nous percevons le monde et nous-même
- ❖ 3e séance – A l'aise dans notre propre corps
- ❖ 4e séance – Qu'est-ce que le stress ?
- ❖ 5e séance – Stress : Réagir ou répondre en conscience
- ❖ 6e séance – Communiquer en conscience
- ❖ 7e séance – Prendre soin de soi
- ❖ 8e séance – Bilan du programme et de l'après-programme

Durée : 35h

Prix : 3 000,00 €

Public :



*Personne soumise au stress et à l'incertitude, ou à toute situation justifiant de développer lâcher-prise et acceptation
(face à une situation, un comportement, une limitation,...). Exemple : personnel soignant ou accompagnant*

Prérequis :

*Personne soumise au stress et à l'incertitude, ou à toute situation justifiant de développer lâcher-prise et acceptation
(face à une situation, un comportement, une limitation,...). Exemple : personnel soignant ou accompagnant*

Moyens pédagogiques :

- ❖ *La formation se réalisera dans des locaux mis à disposition sur site. Une salle aménagée pour accueillir l'ensemble des participants et le formateur, sera mise à disposition à la date prévue.*
- ❖ *L'ensemble du matériel pédagogique est fourni par le prestataire de formation (matériel de projection, supports pédagogiques, et documents pour les stagiaires...).*
- ❖ *Un certificat de réalisation sera délivrée à chaque participant.*

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contraintes.

Méthode pédagogique :

- ❖ *Active et participative.*
- ❖ *Travaux de recherche et de construction de connaissances et d'outils en groupes partant de la fonction, des connaissances et l'expérience professionnelle des stagiaires.*
- ❖ *Analyse de situations professionnelles.*
- ❖ *Contextualisation-décontextualisation-recontextualisation (en lien avec des situations cliniques au sein de l'établissement).*
- ❖ *Auto évaluation, évaluation individuelle réflexive et collective.*

Modalités de suivi :

En début de formation : Un Questionnaire préformation permettra au formateur d'apprécier les connaissances des participants. Ces informations seront un des éléments de référence pour la réalisation du bilan de fin de formation.

En cours de formation : Le formateur procède à des évaluations, en fin de modules, afin de vérifier la progression et la satisfaction du groupe.

Bilan de fin de formation : Un Questionnaire post formation permettra au formateur d'établir un bilan de fin de formation.

Par ailleurs, une évaluation générale de la qualité de notre prestation sera faite en présence du formateur, et dans la mesure de leur disponibilité, d'un cadre de l'établissement ou du directeur des soins. Ce bilan a pour objet de recueillir le niveau de satisfaction des participants.

Un certificat de réalisation sera délivrée à chaque participant



ORGANISME DE FORMATION AU SERVICE DE LA PERFORMANCE DES
PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Validation : Un certificat de réalisation, avec la validation des objectifs, sera délivrée à chaque participant

Nos formateurs :

Responsable pédagogique et Référente handicap :

Mme Laurie COURATIN – Responsable Centre de Formation – Ingénieure de formation et.
Rédaction en 2015 d'un Mémoire de recherche portant sur « l'accompagnement pour
l'autonomisation et pour l'emploi des personnes en situation de handicap ».

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en
cas de contrainte à l'adresse suivante : cadre@sauveperformance.fr