

# Méditation de la pleine conscience : apports dans la relation d'aide

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et  
contact

GERFI +  
**TARDET MYRIAM**  
05.46.50.64.63  
contact@gerfiplus.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller  
en insertion professionnelle

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

tout public

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

## Objectif de la formation

? Découvrir la méditation de la pleine conscience par des exercices et des apports théoriques. ? Développer sa qualité de présence consciente dans la relation à l'autre.

## Contenu et modalités d'organisation

La méditation de la pleine conscience - définition, concepts, historique. Expérimentation des différents exercices de pleine conscience - posture assise, marche méditative, repos en pleine conscience, body scan, yoga - partage d'expérience Le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) - histoire et applications Le programme MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) - l'apport de la thérapie cognitive Effet de la méditation de la pleine conscience - sur le fonctionnement cérébral - sur la régulation de la douleur Pleine conscience, société, style de vie et vie professionnelle Pleine conscience et présence à l'autre dans la relation d'aide. Ce stage demande une implication personnelle de stagiaires pour les exercices pratiques. Prévoir une tenue souple et confortable.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**  
Commentaires sur la parcours personnalisable **5 jours de formation consécutifs**

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
<b>00333427</b>	du 26/06/2023 au 30/06/2023	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	
<b>00415034</b>	du 24/06/2024 au 28/06/2024	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	
<b>00556867</b>	du 23/06/2025 au 27/06/2025	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	