

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
00333427	du 26/06/2023 au 30/06/2023	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00415034	du 24/06/2024 au 28/06/2024	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00556867	du 23/06/2025 au 27/06/2025	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00660774	du 22/06/2026 au 24/06/2026	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		