Enseigner la méditation de pleine conscience

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

EUTHYMIA
Cécile FAURE
06.28.35.70.81
mbsr-france@institute-for-mindfulness.org

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 :

Entretien
Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Niveau 5 : DEUG, BTS, DUT, DEUST
(Niveau 5 européen)

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Prérequis pédagogiques : 1 an et demi de pratique de la méditation
Expérience du mouvement en conscience
Pratique régulière de la méditation.
Avoir expérimenté ou s'engager à expérimenter avant la fin de formation le Cycle Opale 1 (expérimenter le vécu de l'apprenant en groupe pour pouvoir l'accompagner)

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

- Connaître les aspects théoriques et scientifiques de la méditation de pleine conscience - Appliquer les méthodes pédagogiques pour animer un groupe de méditation - Savoir faire évoluer les groupes et les personnes au cours d'un programme

Contenu et modalités d'organisation

Jour 1 enseigner le scan corporel et la méditation sur la respiration o La posture d'enseignant de méditation o Le scan corporel et la méditation d'un point de vue théorique o Enseigner un scan corporel et la méditation du souffle o Mettre en perspective les difficultés des futurs participants en lien avec ces pratiques et les moyens de les surmonter Jour 2- les différentes étapes de méditation assises o Aspects théoriques des pratiques assises- corps entier - sons- pensées- émotions- méditations sans choix o Enseigner et pratique du dialogue conscient o Mettre en perspective les difficultés des futurs participants en lien avec ces pratiques et les moyens de les surmonter Jour 3 - les pratiques de méditation autre que la pleine conscience, o Savoir faire évoluer et diversifier son accompagnement grâce au dialogue conscient et aux aspects théoriques o Les pratiques sur la compassion o Les pratiques sur les sens o Les pratiques sur l'attention ouverte Jour-4 Les mouvements en conscience (Mr Gerald Mercier) o Pratique des mouvements en conscience o Enseigner les mouvements en conscience: sens et perspectives o Connaître les risques pour les participants, les prévenir, et les accompagner Jour 5: Les neurosciences cliniques et la méditation — cas pratique adapter la méditation à un contexte et à des personnes + 6 demi journées en ligne: pour mettre immédiatement l'apprentissage en pratique, puis apprendre à mettre en œuvre un programme et des séances en complétant ses compétences notamment sur la mise en oeuvre des séances, l'accompagnement des points théoriques et pratiques, l'articulation des séances, l'intégration des pratiques basées sur la compassion. + 2 x 2h d'interventions avec le Professeur Antoine Lutz pour mieux comprendre les effets de la méditation sur le cerveau Partie pratique (enseigner la pleine conscience) - 6 séances d'1h pour le suivi d'un projet de mise en application

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Modularisé**

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
00339175	du 17/01/2023 au 21/12/2023	Cenon (33)	EUTHYMIA		Non éligible	FPC