

La méditation de pleine conscience : des outils à proposer à vos publics

2 jours + 1 jour

Dates : 26 et 27 novembre 2018 et 26 février 2019

Objectifs

- ✚ Proposer des pratiques courtes et adaptables pour améliorer les ressources des publics en situation de stress
- ✚ Proposer des techniques pour améliorer le confort, l'humeur et la régulation émotionnelle des publics
Explorer quelques adaptations en fonction des publics (jeunes, patients, personnes handicapées...)
- ✚ Construire une séance de méditation de pleine conscience pour son public
- ✚ Echanger sur les pratiques et les expériences professionnelles (3^e jour)

Publics concernés

- ✚ Tous professionnels de santé, de l'éducation, de l'animation et de l'accompagnement social, en lien direct avec des publics

Contenu de la formation

- ✚ Méditation de pleine conscience et gestion du stress : je découvre
 - Cadre théorique
 - Pratiques : les explorer pour mieux les transmettre
- ✚ Les émotions : je les identifie, je les accompagne
 - Cadre théorique
 - Une boussole pour moi et pour les autres
- ✚ Ressources et outils pour accompagner les publics
- ✚ Echanges sur les pratiques et les expériences professionnelles (3^e jour)

Intervenantes

Emmanuelle DECKER : Docteur en psychologie, sophrologue - Montpellier

Dany REBUFFEL : Chargée de projet au CoDES de Vaucluse - Avignon

Coût

350 euros comprenant les frais pédagogiques des 3 journées.