



www.beeleadership.com

Programme online de Mindfulness - MBSR

La pleine conscience ou Mindfulness est une discipline d'entraînement de l'esprit, validée par les neurosciences à travers des études scientifiques, qui permet de réduire le stress et de développer l'attention, l'intelligence émotionnelle et le leadership.

Le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), est un entraînement intensif à la pleine conscience à raison de 2H30 par semaine en groupe, pendant 8 semaines continues, et une pratique individuelle quotidienne minimum de 45 à 60 mn.

CONTEXTE

Ce programme MBSR est le **protocole officiel du Center for Mindfulness de l'Université de Brown**, initialement **créé en 1979 par Jon Kabat-Zinn** pour améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de douleurs chroniques. Plus récemment, des études scientifiques prolifiques (Creswell 2017) ont appuyé ces résultats pour combattre le stress, l'anxiété et démontrant l'impact de la régulation de l'attention dans l'autorégulation émotionnelle.

L'INTENTION

Cette pratique vise à développer nos compétences internes et interpersonnelles, par le développement de la conscience corporelle, la compréhension des mécanismes psychologiques et physiologiques du stress et l'intégration de stratégies dans notre vie quotidienne.

Elle **facilite la régulation des émotions et du stress engendrés par les différents défis de nos vies, en modifiant par la même occasion notre relation aux autres, aussi bien au niveau professionnel que personnel.**

Elle nous permet d'identifier nos besoins, d'apprendre à prendre soin de soi, pour vivre pleinement.

A QUI S'ADRESSE T'IL?

Toute personne intéressée par une meilleure connaissance de soi, qui souhaite explorer des outils pour améliorer son bien-être, son état de santé et ses relations, qui traverse ou non, des moments personnels ou professionnels difficiles.

Aucune connaissance préalable, ni expérience de méditation et/ou Mindfulness n'est requise.

Un certificat attestant de la réalisation du programme sera délivré. Pour cela vous devez avoir été présent à 80% de la formation, à la journée de pratique intensive, et à la première et dernière session. Ce programme officiel est un prérequis dans l'itinéraire de certification et formation des enseignants du MBSR.





Bee

www.beeleadership.com

CONTENU DU PROGRAMME:

Ce **programme expérientiel** vous permettra d'apprendre les pratiques de Mindfulness à réaliser pendant le reste de la semaine. Vous pourrez poser vos questions aux instructeurs pour résoudre vos doutes, adapter les contenus à votre situation personnelle et assurer votre progression. Au delà des pratiques guidées, quelques exercices et apports théoriques et des partages de la mise en pratique entre participants, permettront d'avancer sur les objectifs conceptuels du programme. Différents contenus d'approfondissement, des audios de méditation et des lectures seront partagés entre chaque session.

- **Session d'orientation : Se préparer à l'expérience du programme.** Information essentielle du programme éléments logistiques, origines et histoire du MBSR et premières pratiques (Session nécessaire pour participer au programme - un entretien individuel de 20 min avant le début du programme aura lieu via zoom également).
- **Session 1 : Cultiver la ressource innée de la pleine conscience**
L'attention, à la base de la pleine conscience: connaissance par les neurosciences et directement de la pratique vécue. Son impact sur notre esprit, notre corps et nos émotions.
- **Session 2 : Elargir le champ de la perception et de la créativité**
Prendre conscience de nos perceptions et constructions mentales, pour pouvoir créer de nouveaux espaces d'apprentissage et de connaissance.
- **Session 3 : Expérimenter la conscience moment après moment**
Le pouvoir de la conscience corporelle et de l'attention à la respiration. Les processus internes en jeux.
- **Session 4 : Explorer le stress, nos comportements habituels et leur impact**
Les tensions psychosomatiques, leurs modèles psychologiques et physiologiques et l'expérience personnelle.
- **Session 5 : Prendre conscience de nos schémas réactifs au stress**
Les mécanismes de réactivité au stress et aux défis quotidiens, les modèles et pratiques pour leur régulation.
- **Session intensive : Vivre une journée de pratiques en silence**
Expérimenter le silence et la continuité dans la pleine conscience.
- **Session 6 : Développer des relations conscientes**
De l'intrapersonnel à l'interpersonnel. Exploration des différents modèles de communication.
- **Session 7 : Intégrer la pleine conscience dans la vie quotidienne**
Application de la pleine conscience dans nos communications, dans notre gestion consciente du changement.
- **Session 8 : Poursuivre l'expérience du programme, avec gratitude et compassion**
Collecte des apprentissages et comment continuer une pratique régulière.





Bee

www.beeleadership.com

PRÉREQUIS

Afin de suivre le cours en ligne en direct, il est nécessaire d'avoir **un ordinateur ou tablette avec caméra et micro, une connexion internet stable, ainsi qu'un espace privé** depuis lequel vous pourrez suivre chaque session sans interruption ni distraction. Dans cet espace, vous devrez **pouvoir vous étirer sur le sol pour des exercices de mouvements conscients et disposer d'une chaise confortable** avec un dossier droit (ou un coussin de méditation), un tapis de yoga, un cahier et stylo. La connexion se fera via la plateforme Zoom (tous les participants seront guidés dans son installation et son utilisation si besoin).

Afin de pouvoir pratiquer à domicile pendant le cours, **il est nécessaire que vous disposiez de minimum 45 à 60 min de libre chaque jour** pendant toute la durée du cours.

FORMATRICE

Barbara Loyer, professeur MBSR accréditée par le Mindfulness Center de l'Université De Brown (EU) est également coach certifiée PCC par ICF

Sa formation MBSR :

- Mind Body Medicine avec Saki Santorelli et Florence Meyer en septembre 2016 - 8 jours
- Programme de pleine conscience MBSR de 8 semaines de l'Université Complutense de Madrid avec Nirakara en mars 2017 - 28 heures
- Neuroplasticité positive avec Rick Hanson en juin 2017 - 2 jours
- Formation des professionnels au programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience "Mindfulness Tools" & « MBSR Fundamentals » avec Lynn Koerbel et Ana Arrabé en décembre 2017 - 10 jours
- Formation au dialogue et à l'indagation dans le cadre d'interventions basées sur la pleine conscience : « Remembrance » avec Saki Santorelli en mai 2018 - 3 jours
- Retraite de pleine conscience avec Patricia Genoud-Feldman en août 2018 - 5 jours
- Pleine conscience interpersonnelle : cultiver la présence dans les relations « Insight dialogue » avec Phyllis Hicks et Florence Meleo-Meyer en octobre 2018 - 5 jours
- Programme CCT pour cultiver la compassion de 8 semaines avec Gonzalo Brito en mars 2019 - 20 heures
- Retraite de pleine conscience avec Bob Stahl en juin 2019 - 5 jours
- Cours de neurosciences "Connais ton cerveau, connais ton corps" avec Nazareth Castellanos de janvier à juin 2019 - 45 heures
- TAI (Teacher Advancement Intensive) avec Florence Meleo-Meyer et Lynn Koerbel en avril et mai 2020 - 9 jours

INSCRIPTIONS

<https://beeleadership.com/dates-des-programmes/> ou par email à info@beeleadership.com

