

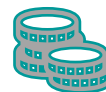
Prévenir les rechutes dépressives et le burn out avec la pleine conscience

Se former au MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy* ou Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience)

Référence : CPS07



16 heures réparties
sur 8 séances de 2 h



Inter-entreprise :
410 € HT/stagiaire
Intra-entreprise :
3 450 € HT/session
Particulier : 410 € TTC



Personnes ayant connu
un épisode dépressif ou
un burn out

OBJECTIFS

- Apprendre les bases de la méditation et intégrer la pleine conscience dans les activités quotidiennes
- Prendre conscience de ses schémas de pensée à l'origine de la rechute dépressive et du burn out
- Développer une conscience plus détachée des pensées, des émotions et des sensations

PROGRAMME

- 1. Reconnaître le pilotage automatique et entraîner son mental à réorienter son attention sur le présent**
 - Les basiques de la *Mindfulness*
 - Les attitudes fondamentales de la pleine attention
- 2. Définir la dépression**
 - Reconnaître les pensées automatiques et les schémas de pensées
 - Les principes d'action de la pleine conscience sur la dépression
- 3. Prendre du recul avec ses pensées**
 - Application de la pleine conscience dans les situations difficiles
 - L'empathie et la compassion
- 4. Prendre soin de soi au mieux**
 - Identifier les signes de rechute
 - Planifier des actions à entreprendre
- 5. La pleine conscience au quotidien, s'ouvrir à de nouvelles perspectives**
 - L'intégration de la pleine conscience dans son quotidien

Pré-requis

Volontariat



Formation animée
Caroline Roeser,
psychiatre et
instructrice de pleine
conscience certifiée
Et Stéphanie Passos,
psychologue clinicienne
et instructrice de pleine
conscience



Pédagogie basée sur
l'alternance d'exercices
pratiques et d'apports
théoriques

Pour une étude personnalisée de votre besoin en formation, contacter Isabelle Hornecker : 06 43 59 65 44 – ihornecker@ethica-rh.fr