

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

Se former au MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*)



16h (8x2h)



410 € HT /stagiaire



Tout public ayant connu un épisode dépressif ou un burn out



Alternance exercices pratiques/apports théoriques



Prérequis : Volontariat

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.

Formation animée par Caroline Roeser, psychiatre et/ou Stéphanie Passos, psychologue clinicienne, instructrices de pleine conscience certifiées.



- **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
- **Définir la dépression**
 - Reconnaître les pensées automatiques et les schémas de pensées
 - Les principes d'action de la pleine conscience sur la dépression
- **Prendre du recul avec ses pensées**
 - Application de la pleine conscience dans les situations difficiles
 - L'empathie et la compassion
- **Prendre soin de soi au mieux**
 - Identifier les signes de rechute
 - Planifier des actions à entreprendre
 - La pleine conscience au quotidien, s'ouvrir à de nouvelles perspectives
 - L'intégration de la pleine conscience dans son quotidien
- **Faire un plan d'action personnel pour ancrer les acquis**