

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