



# MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE FORMATION D'INSTRUCTEUR MBSR / MBCT

AVEC GILLES PENTECÔTE

## TROISIÈME MODULE DE FORMATION

Enseignement distanciel, collaboratif et participatif

Troisième partie de la formation en 8 séances de 2h – 2H30

### PROGRAMME

#### Première soirée

- Déroulé de la 1ère séance MBSR – MBCT
- Les principes du retour de phénodescription mindfulness
- La gestion de l'enseignement collaboratif
- Applications avec les 4 pratiques de cette première séance

#### Deuxième soirée

- Retours d'expérience avec vos groupes
- Déroulé de la 2è séance MBSR – MBCT
- Les difficultés de la méditation
- Réagir ou agir

#### Troisième soirée

- Retours d'expérience avec vos groupes
- Déroulé de la 3è séance MBSR - MBCT
- Stabilité et impermanence

#### Quatrième soirée

- Retours d'expérience avec vos groupes
- Déroulé de la 4è séance MBSR – MBCT
- L'acceptation.
- Sortir du cadre

#### Cinquième soirée

- Retours d'expérience avec vos groupes
- Déroulé de la 5è séance MBSR - MBCT
- Les pensées ne sont pas des faits
- Communication 1

#### Sixième soirée

- Retours d'expérience avec vos groupes
- Déroulé de la 6è séance MBSR - MBCT
- Défuser ses pensées
- Communication 2

#### Septième soirée

- Retours d'expérience avec vos groupes
- Déroulé de la 7è séance MBSR - MBCT
- Gratitude et valeurs

#### Huitième soirée

- Retours d'expérience avec vos groupes
- Déroulé de la 8è séance MBSR – MBCT
- Objectifs de la journée silencieuse
- Autres cycles mindfulness