



Gérer le stress et réguler les émotions avec la Mindfulness

Public concerné

Tout public exposé à des situations stressantes
désirant mieux gérer son stress

Pré-requis

Volontariat

Dates, durée et lieu

Cycle 1 : 5, 12, 19, 26 septembre, 3, 10, 17 octobre, 7 novembre 2017 de 18h00 à 20h30 à Strasbourg

Cycle 2 : 9, 16, 23, 30 septembre, 7, 14, octobre, 4, 11 novembre 2017 de 9h00 à 11h30 à Strasbourg

Journée commune aux 2 cycles : 15 octobre de 10h00 à 17h00 à Marmoutier ou Oberbronn

Total : 27 heures sur 9 jours

Tarif

Inter : 450,00 € HT par participant

Intra : 3 300,00 € HT par session

Objectifs de la formation

- Mieux se connaître en situation de stress et évaluer plus objectivement les situations stressantes
- Apprendre des techniques de réduction de stress et de régulation des émotions
- Acquérir des outils pratiques visant à identifier ses schémas de pensées stressants pour les modifier

Méthodes pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices de mise en application

Formation animée par

Dr Caroline ROESER, psychiatre, instructrice de pleine conscience

Programme de la formation

La Mindfulness ou Pleine Conscience a des effets positifs sur le stress ressenti, la régulation des émotions mais aussi sur l'amélioration des capacités cognitives (mémoire, concentration, créativité) qui ont été scientifiquement prouvés. Cette formation est basée sur le contenu du programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) élaboré par le Pr Jon Kabat-Zinn, adapté au monde de l'entreprise.

1. Auto-diagnostic de son niveau de stress en début et fin de formation

2. Apports théoriques

- La notion de stress au travail : processus psychosocial, le stress biologique et psychologique, les effets négatifs sur la santé physique et mentale
- La pleine conscience ou Mindfulness : fondements théoriques et scientifiques, exercices associés et leurs effets sur le niveau de stress
- Les schémas de pensée et les émotions à l'origine des situations stressantes ou des communications difficiles

3. Mises en pratique

- Entraînement à la méditation de pleine conscience
- Analyse de son mode de fonctionnement dans les situations stressantes
- Identification des distorsions cognitives et émotions alimentant les situations de stress
- Développement de stratégies alternatives aux réactions stressantes
- Elaboration de solutions individualisées pour prévenir le stress au cours de la journée de travail
- Exercices de relaxation et de pleine conscience