

Ne plus déprimer avec la *Mindfulness* (MBCT)

Se former au MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) pour éviter les rechutes dépressives

Référence : CPS05



27 heures réparties
sur 8 séances de 2,5 h



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



Personnes ayant connu
des épisodes dépressifs
ou un burn out, sur la
base du volontariat

Pré-requis

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
- ➔ 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



Formation animée
Caroline Roeser



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