

Public

Professionnels des secteurs de la santé, de l'administratif, du technique

Pré-requis

- Avoir suivi un programme d'entraînement à la méditation de pleine conscience, et avoir une pratique méditative régulière
- Si besoin, un entretien individuel sera réalisé pour valider l'inscription. Merci de communiquer lors de votre inscription, vos adresse mail et numéro de téléphone personnels

Dates, durée, horaires, lieu et modalité

4 jours (31 heures)

• Session n°1

Le 03/10/2025 - 09H30/12H30

Le 17/10/2025 - 09H30/12H30

Le 24/10/2025 - 09H30/12H30

Le 07/11/2025 - 09H30/12H30

Le 14/11/2025 - 09H30/12H30

Le 28/11/2025 - 09H30/12H30

Le 05/12/2025 - 09H00/12H00 - 13H00/17H00

Le 09/12/2025 - 09H30/12H30

Le 16/12/2025 - 09H30/12H30

Lieu : Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire (IMIC)

Hôpital Xavier Arnoz Avenue du Haut-Lévêque

33600 PESSAC

Nombre de participants

De 6 à 12 personnes

Tarif

Prise en charge par la formation continue : 1000 €

Prise en charge à titre individuel :

Nous consulter

Responsable de session

Gilles BELLINI, Responsable pédagogique - ims.academie@chu-bordeaux.fr

Contact administratif

S'inscrire au moins 1 mois avant le début de la formation - ims.academie@chu-bordeaux.fr - pour toute question concernant le financement, n'hésitez pas à nous contacter. A l'attention des agents du CHU de Bordeaux, pour toute demande d'inscription et de financement, merci de contacter l'unité de formation continue : unite.formation.continue@chu-bordeaux.fr

Intervenants

Experts de l'IMIC (Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire)

Indicateurs qualité

PROGRAMME MBCL : Une vie de compassion basée sur la mindfulness (Pleine Conscience)

Présentation de la formation

Le programme MBCL, destiné aux personnes ayant une pratique régulière de mindfulness tel que MBSR, propose de développer la compassion envers soi et les autres. En ajoutant une dimension de bienveillance à la pleine conscience, il vise à renforcer la résilience face au stress et à favoriser une relation plus apaisée à soi-même et aux autres

Objectifs pédagogiques

- Identifier ce qu'est la compassion
- Appliquer la pratique acquise de la mindfulness pour s'initier à l'auto-compassion
- Identifier les effets de cette pratique par l'expérimentation

Contenu pédagogique

- Le concept de la compassion, les bienfaits et limites de cette pratique
- Les 3 systèmes de régulation des émotions : menace, motivation et apaisement
- Les bases de la pratique de la compassion : respiration apaisante, utilisation du corps et de l'imaginaire, exploration avec compassion des émotions difficiles et des schémas dysfonctionnels
- Les qualités et compétences de la compassion
- La pratique de la bienveillance
- L'intégration de la compassion au quotidien dans la relation à soi et à autrui

Méthodes et moyens pédagogiques

- Méthodes didactique, interactive, expérientielle, échanges sur la pratique et partage d'expérience
- 8 semaines de pratique intensive, guidée et soutenue par des séances hebdomadaires en groupe de 3h plus une journée entière de pratique guidée en silence et en groupe
- Entraînements quotidien à domicile en intersessions pour nourrir la compassion pour soi-même et pour les autres
- Informations accessibles sur la recherche scientifique afin de soutenir la motivation des participants et leur compréhension de la compassion
- Manuel de pratique personnelle et enregistrements de méditations guidées

Modalité d'évaluation

Évaluation des acquis de la formation via un questionnaire

Taux de satisfaction en 2024: Nous consulter

Taux de recommandation en 2024: Nous
consulter

Taux de réussite en 2024: Non concerné

S'inscrire au moins 1 mois avant le début de la formation

Pour tout renseignement sur l'accès à la formation pour les personnes en situation de handicap, veuillez
contacter : correspondanthandicap-imsacademie@chu-bordeaux.fr

Date de mise à jour du contenu : 22/11/2024