Sensibilisation et pratique de la méditation en pleine conscience

SUR-MESURE INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Ce programme de formation Mindfulness a pour objectif global de comprendre les bases de la méditation de pleine conscience, des exercices pratiques, et d'appréhender les possibilités personnelles et professionnelles de son utilisation.

Programme

Implantée aux U.S.A. depuis plus de 30 ans dans les domaines médicaux grâce au programme créé par Jon Kabat Zinn « Réduction du Stress par la Pleine conscience » ou M.B.S.R., la Méditation Pleine Conscience ou Mindfulness est aujourd'hui en France une pratique reconnue et enseignée par des professionnels. La finalité de cette pratique est de s'entraîner à être et à rester présent quelle que soit la situation (agréable, désagréable) avec tous les phénomènes mentaux et corporels qui surgissent alors.

Définition : Que signifie « Méditer en pleine conscience » ?

La pleine conscience commence quand nous reconnaissons la tendance à être sur pilote automatique et que nous nous engageons à apprendre à devenir conscient de chaque instant. La pratique, qui consiste à orienter l'attention dans les différentes parties de notre corps, nous montre à quel point ceci peut être simple et difficile à la fois.

Diriger son attention

Les exercices pratiqués comporteront une attention particulière et sans jugement à notre ressenti intérieur et à notre respiration.

D'autres exercices seront centrés sur le fait de porter notre attention à nos sensations physiques et à nos 5 sens. Des exercices en mouvement permettront d'observer les sensations du corps dans l'espace.

Evaluer son mode de fonctionnement - Définir son système de valeur

Les participants seront amenés à découvrir et cultiver une conscience vigilante sur la manière d'identifier les mécanismes mentaux automatiques et habitudes comportementales, sources de stress. Ils apprendront à repérer chaque fois que leur attention n'est plus dans le moment présent.

Comprendre les mécanismes de la pensée

De nombreuses recherches et publications scientifiques sont aujourd'hui conduites, tant dans les domaines cliniques, que dans ceux de la biologie ou de l'imagerie cérébrale, qui permettent de mieux comprendre les mécanismes de l'efficacité de la pleine conscience.

Elle s'adresse plus particulièrement à l'intelligence intuitive développée par notre cerveau droit

-Définition de l'asymétrie cérébrale en neuroscience cognitive
-Dominances fonctionnelles cerveau droit- cerveau gauche
-Classification de ces dominances Bases de la communication non verbale

Les applications de la méditation en pleine conscience :

Gestion du stress, de l'anxiété chronique, de l'insomnie
Prévention des rechutes dépressives, de l'impulsivité (crises de colère, crises de boulimie...)
Gestion Amélioration du perfectionnisme excessif
Gestion de la douleur chronique
Gestion de la détresse face à la maladie chronique
Amélioration du bien-être subjectif

Les mécanismes d'action de la méditation en pleine conscience

Ils se situent à deux niveaux :
Régulation cognitive : observation des pensées comme des événements mentaux, identification des pensées négatives et gestion des ruminations

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Tout professionnel souhaitant découvrir cette approche.

Durée

4 Jours dont 28 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

1400 € par stagiaire

Adresse

Site de Rennes/Bruz
Campus de Ker Lann,
6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201

35172 Bruz

https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine

Régulation émotionnelle : amélioration des capacités d'acceptation, de recul et de modulation envers les émotions douloureuses
Détails et expérimentation de la position assise, météo intérieure, bodyscan, exercices sur les pensées et les émotions seront les points forts développés pour installer cette pratique.
Pleine conscience et respiration
Tout en prenant conscience de la façon dont l'esprit peut souvent être occupé et dispersé, apprendre à être plus conscient de la respiration offre la possibilité d'être plus concentré sur soi-même.
Prise de conscience des mécanismes du souffle
Exercices de respiration consciente (les 20 respirations connectées)

Conscience de la respiration et de la marche : Marche consciente (selon possibilité suivant météo et lieu)
Rester présent : Exercices de pleine conscience des sons, des odeurs, des pensées.

La pleine conscience dans le mouvement :

Exercices de posture en pleine présence (travail psychocorporel)
Méditation active
Développer une autre forme de relation avec nos expériences comprend le fait de développer un sentiment d'acceptation de l'expérience telle qu'elle est, sans la juger ou essayer de la changer.
L'écoute bienveillante en pleine conscience, éveil des 5 sens et toucher empathique
Expérience de la balade sensorielle : Apprendre à communiquer avec toute notre présence et aiguiser notre réception aux messages non verbaux extérieurs
Le toucher empathique : une clé pour entrer en relation avec des patients non communicants, Elle amène à la présence à l'autre dans le respect de ses limites, sans attente, afin de laisser au corps l'espace de trouver ses propres ressources.

Pleine conscience au quotidien

La pratique régulière de la pleine conscience aide à maintenir un équilibre dans la vie.
Elle demande un entrainement formel (programme sur 8 semaines...) ou plus informel dans les actes de la vie quotidienne : manger en pleine conscience, se laver en pleine conscience, cuisiner...).

Les conditions d'admission

Prérequis
Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques
• Comprendre les fonctionnements de la pensée, les mécanismes mentaux automatiques et les habitudes comportementales afin de pouvoir en devenir l'observateur. • Trouver ou redonner du sens à la relation de soins, porter attention à soi et à l'autre. • Apprendre à diriger son attention sur l'instant présent et se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement. • Évaluer ses modes de fonctionnement et définir son système de valeurs en tant que soignant. • Développer un plan de soins centré sur les besoins du patient en fonction de l'écoute et la bienveillance qui font la qualité de présence à l'autre. • Renforcer la confiance en soi dans la qualité des soins prodigués. • Installer au quotidien un programme permettant d'ancrer l'attention le plus souvent possible dans l'instant présent.

▶ PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations
Dans le cadre de notre process qualité évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

Modalités pédagogiques
Cette formation est très interactive, elle encourage la cohésion et la dynamique du groupe, tout en portant un regard sur soi. En fin de session, chaque participant élabore, avec l'aide de l'intervenante, une ébauche de construction d'un projet personnel d'intégration de la pratique. • Expression des attentes des participants et ajustement du programme. Présentation théorique des bases de la communication non verbale et des 5 sens par des exercices et vidéos • Présentation des différentes formes de relaxations (Schultz et Jacobson, dynamique,visualisation...) et leurs intérêts • Exercices pratiques de pleine conscience

Les sessions

Bruz

- 7-8 octobre 2025 et 4 – 5 novembre 2025

Date et mise à jour des informations : 03/04/2025

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Contacts

MPASSI Koraline
Koraline.MPASSI@ille-et-vilaine.cci.fr
CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann,6 Rue des frères Montgolfier,BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine

CCI FORMATION BRETAGNE