



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Programme de Gestion du Stress par la Méditation de Pleine Conscience

Programme de formation en présentiel

Fruit du travail du Dr Jon Kabat-Zinn, ce programme de réduction du stress par la méditation de pleine conscience a fait l'objet de recherches scientifiques démontrant que les techniques de centrage de l'attention de la pleine conscience ont une efficacité prouvée sur le stress professionnel.

En pratiquant les techniques d'attention de pleine conscience, l'apprenant va apprendre à développer ses compétences attentionnelle et émotionnelle afin de répondre aux situations stressantes d'une manière qui préserve son équilibre personnel, son efficacité et sa motivation dans le respect de la mission à effectuer.

Objectifs de formation : aptitudes et compétences visées

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les fondements de la pratique de la mindfulness
- Comprendre le rôle de la perception et des conditionnements dans l'évaluation du stress
- Appliquer les techniques formelles de centrage de l'attention
- Pratiquer en toute autonomie les techniques informelles d'observation de soi dans les situations stressantes
- Appliquer la stratégie de gestion du stress par la mindfulness
- Appliquer la mindfulness aux communications stressantes
- Appliquer la mindfulness aux situations de changement
- Concevoir sa propre boîte à outils d'application de la mindfulness

Public visé et prérequis

- **Public visé** : Tout public souhaitant prendre en main la question du stress professionnel et personnel
- **Prérequis** : Aucun prérequis

Objectifs pédagogiques et contenu de formation

1. Comprendre les fondements de la pratique de la mindfulness

- 1.1. Autodiagnostic sur sa motivation personnelle
- 1.2. Engagement, autodiscipline et intentionnalité
- 1.3. Introduction aux techniques de centrage de l'attention
- 1.4. Définition opérationnelle de la mindfulness
- 1.5. Distinguer opinions, déductions et expérience
- 1.6. Introduction aux techniques de respiration
- 1.7. Body scan technique de centrage de l'attention dans le corps

2. Comprendre le rôle de la perception et des conditionnements dans l'évaluation du stress

- 2.1. Perception du stress et des pressions
- 2.2. Distinguer « stressseurs » et gestion des « stressseurs »
- 2.3. Reconnaître les schémas comportementaux, cognitifs et émotionnels face aux défis et difficultés professionnelles
- 2.4. Une nouvelle manière d'apprendre non conceptuelle : par l'expérience

3. Appliquer les techniques formelles de centrage de l'attention

- 3.1. Développer l'attention au corps et au mental : le plaisir d'être présent
- 3.2. L'activité du mental : passé, présent, futur
- 3.3. Défis et constats lors de l'application des techniques formelles d'attention
- 3.4. Rôle du conditionnement
- 3.5. Etablir un rapport à ses limites
- 3.6. Qualité de l'attention dans les activités de routine
- 3.7. Calendrier des évènements professionnels agréables

4. Savoir reconnaître le stress

- 4.1. Définition du stress
- 4.2. Bases physiologiques et psychologiques du stress
- 4.3. Distinguer « stressseurs » internes et externes
- 4.4. Explorer les schémas réactionnels
- 4.5. Les effets négatifs de la réactivité au stress pour soi et son environnement
- 4.6. Récupérer plus vite des évènements stressants au travail : la résilience professionnelle
- 4.7. Calendrier des évènements professionnels désagréables

5. Appliquer la stratégie de gestion du stress par la mindfulness

- 5.1. Les stratégies de gestion focalisées sur le problème
- 5.2. Interrompre et intervenir sur les comportements réflexes et conditionnés
- 5.3. Identifier les schémas d'évitement de la difficulté
- 5.4. Mesurer le stress par les sensations physiques, les émotions et l'activité mentale
- 5.5. Changer de stratégie de gestion du stress en appliquant la mindfulness
- 5.6. Récupérer plus rapidement des situations stressantes : la résilience
- 5.7. Distinguer réponse et réaction au stress
- 5.8. Appliquer les techniques d'attention ouverte

6. Appliquer la mindfulness aux communications stressantes

- 6.1. Identifier les schémas habituels de communication interpersonnelle professionnelle
- 6.2. Préserver l'équilibre dans les relations stressantes
- 6.3. Connaître ses émotions et les exprimer avec justesse
- 6.4. Deux compétences clefs en milieu professionnel : la souplesse et l'adaptabilité
- 6.5. Se remettre plus rapidement des situations interpersonnelles perturbatrices
- 6.6. Calendrier des communications difficiles

7. Appliquer la mindfulness aux situations de changement

- 7.1. Intégrer la pratique de la mindfulness plus pleinement et personnellement dans la vie professionnelle
- 7.2. Le rôle des habitudes
- 7.3. L'expérience du changement : réflexes, ouverture et choix
- 7.4. Autonomie dans l'application des techniques formelles et informelles de centrage de l'attention
- 7.5. Les schémas réactionnels

8. Concevoir sa propre boîte à outils d'application de la mindfulness

- 8.1. Stratégies quotidiennes pour entretenir et approfondir les compétences acquises
- 8.2. Fixation d'un calendrier d'action personnalisé

Méthodes mobilisées

- **Moyens pédagogiques** : alternance d'exposés théoriques, de retours d'expérience des participants sur la pratique d'exercices d'application des techniques d'attention et de prise de recul.
- **Moyens techniques** : tapis de sol, documentation papier et PDF remise aux stagiaires, MP3 pour pratique guidée individuelle.



- **Moyens d'encadrement** :

Christophe Coupas, Instructeur MBSR en gestion du stress par la mindfulness et par ailleurs diplômé de l'ESSCA, s'appuie sur 12 ans d'expérience en tant que directeur de société et 8 ans en tant que responsable export pour contextualiser l'application d'outils de gestion du stress aux situations professionnelles.

Tarif indicatif : 6000€/HT à moduler en fonction de la taille du groupe.

Délai d'accès : intra. En fonction de vos process administratifs et de votre OPCO.

Modalités d'évaluation

- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.
- **Appréciation des résultats** : temps de questions réponses en groupe pour chaque participant afin d'évaluer les prises de conscience et les acquis issus des pratiques et des exercices effectués.
- **Evaluation de la formation par les apprenants** via un questionnaire de satisfaction.

Organisation et fonctionnement de la formation

- **Durée totale de la formation** : 27h, soit 8 séances de 2h30 et une journée de 7h
- **Horaires** : à fixer
- **Rythme** : en discontinu
- **Lieux de formation et accessibilité** : dans vos locaux, en respectant les conditions d'accès pour les personnes en situation de handicap.

Contact :

christophecoupas@mindfulway.fr

Tel :0660925278