



Réduction du Stress stabilité émotionnelle

www.a-cet-instant.fr

2023

Programme MBSR

Formation Particuliers & Entreprises

Pour qui ?

Toute personne souhaitant dans une perspective professionnelle et globale :

- apprendre à réduire son stress grâce aux techniques de la Pleine Conscience,
- améliorer son bien-être physique et/ou psychologique,
- améliorer sa santé,
- ou tout simplement apprendre à vivre l'instant présent et développer son intelligence émotionnelle.

Le Programme « MBSR » *

Développé depuis 1979 par Jon Kabat-Zinn, Professeur à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachussets, aux États- Unis,

Aujourd'hui largement diffusé dans de nombreux pays et milieux (hôpitaux, éducation, sport de haut niveau, entreprises, particuliers...),

Il est une référence, dont les bénéfices sont validés par de nombreuses recherches scientifiques.

* MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction - Réduction du Stress par la Méditation de Pleine Conscience

Bénéfices

La MBSR aide notamment à gérer le stress personnel et professionnel, l'anxiété, la dépression, la douleur chronique et à prévenir le burn-out.

Elle a des effets sur les problèmes cardiovasculaires, l'arthrose et les symptômes cutanés.

Il a été démontré que la MBSR développe la bienveillance, la compassion, la confiance et l'estime de soi, les états émotionnels positifs.

Elle améliore la concentration, l'attention, la résilience au stress, les relations personnelles et professionnelles.

Comment ?

30 heures de formation structurées par :

- une **séance d'information** orientation,
- **8 séances hebdomadaires**
- **une journée** d'intégration des pratiques.

Entre les séances : des exercices et **pratiques à domicile**, pour intégrer la pleine conscience au quotidien.

En groupe, de 8 à 15 participants,
à Brest (Octroi) - accès tram et parking.

Prochaines sessions - année 2023

Hiver 2023

Vendredi 14h-16h30

Ven. 27 janvier	14h - 17h	Séance 1
Ven. 3 février	14h - 16h30	Séance 2
Ven. 10 février	14h - 16h30	Séance 3
Ven. 24 février	14h - 16h30	Séance 4
Ven. 3 mars	14h - 16h30	Séance 5
Ven. 10 mars	14h - 16h30	Séance 6
Dim. 12 mars	9h30 - 17h	Journée d'intégration
Ven. 17 mars	14h - 16h30	Séance 7
Ven. 24 mars	14h - 17h	Séance 8

Avec qui ?

Après plus de 20 ans dans l'accompagnement de projets, le management, **Loïc Berder** propose depuis 2018 des formations en s'appuyant sur la présence attentive ou pleine conscience (Mindfulness).

Instructeur qualifié par l'ADM France (habilité par l'Université de Brown à la formation des instructeurs MBSR),

Fondateur de « À cet instant », au sein de la coopérative CAE29 Formations, **organisme de formation certifié Qualiopi.**



Formation Particuliers & Professionnels

Un contrat individuel sera proposé pour les particuliers et une convention de formation pour les entreprises.

Tarifs

Entreprise = 670 €

Particuliers -
indépendants =
380 € / 420 €

Tarif solidaire
(bénévoles,
étudiants...) :
nous contacter.



Séances d'information gratuites

Janvier : **Lundi 9 - 19h - 21h**
 Vendredi 13 - 14h - 16h

Juin : **Lundi 19 - 14h - 16h**
 Vendredi 23 - 14h - 16h

Séance découverte, ouverte à tous, sur [inscription](#).

Elle est la 1^{ère} étape, indispensable, pour ceux et celles qui s'engagent dans le programme MBSR.

Entretiens individuels et dernières inscriptions possibles à l'issue de la séance, en fonction des places disponibles.

S'inscrire : a-cet-instant.fr/sinscrirereunioninfombsr

INFOS/INSCRIPTION :

www.a-cet-instant.fr

loic@a-cet-instant.fr

06 75 71 89 36



CHRYSALIDE



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories suivantes : ACTIONS DE FORMATIONS +Cert +Pfest