

# Programme MBSR : Réduction du Stress et stabilité émotionnelle

Diminuer son stress et mieux réguler ses émotions, prévenir le burn-out, renforcer ses capacités de résilience, ses ressources et son intelligence émotionnelle au travail.

Durée : 30 h réparties sur 8 semaines

Tarifs : individuel 670 €

Modalité de déroulement : Présentiel

## Objectifs pédagogiques

- Focaliser votre attention, se concentrer, se recentrer sur l'essentiel,
- Diminuer l'influence des automatismes mentaux,
- Acquérir un équilibre émotionnel accru,
- Éprouver une relation plus apaisée à vous-même et aux autres
- Prendre une distance par rapport aux évènements perçus comme « stressants »

## Contenu

Les séances MBSR comprennent :

- des pratiques méditatives formelles (méditation assise et marchée, scan corporel, mouvements en pleine conscience)
- des pratiques informelles (exercices d'attention aux événements routiniers, plaisants et déplaisants, stressants, aux communications personnelles...),
- des apports sur les mécanismes de la réponse au stress,
- des exercices de communication en pleine conscience,
- des temps de partage et d'échange.

Dans une ambiance de bonne humeur, bienveillante et soutenante, il s'agit d'une démarche participative et intégrative.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Il s'agit d'une formation expérientielle s'appuyant sur l'intelligence collective et s'organisant autour de :

- une séance d'introduction de 2h,
- 8 séances hebdomadaires de 2h30 réparties sur 2 mois,
- une journée de pratique,
- une pratique individuelle à l'aide d'enregistrements,
- un manuel du participant.

## Evaluation des stagiaires

A mi-parcours : pour faire le point sur votre avancée, remobiliser et affiner les stratégies.

À l'issue du programme : évaluation à chaud.

Remise d'une attestation de formation.

## Précisions tarif

Inter > Entreprise : 670€ / Particuliers : 380€ / Bénévoles, étudiants... : tarif solidaire (nous contacter)

Intra > 8 à 15 participants : 5 650 € / 16 à 25 participants : 9 000 €.

## Intervenant·e

- Loïc Berder
- [loic@a-cet-instant.fr](mailto:loic@a-cet-instant.fr)
- 06 75 71 89 36

## Public

Tout personne souhaitant dans le cadre professionnel apprendre à réduire son stress, améliorer son bien-être physique et psychologique ou apprendre à vivre l'instant présent et développer son intelligence émotionnelle.

## Pré-requis

Le programme MBSR nécessite un engagement important de la part des participants et de mettre en place une pratique régulière. Un entretien préalable permettra de répondre aux interrogations, vérifier les contre-indications et s'assurer qu'il s'agit du bon moment pour participer au programme.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Inter : Salle accès PMR.

Intra : À étudier au cours de notre échange préalable au déroulement de la formation. Merci de nous faire part de votre situation. Nous analyserons toute demande afin de déterminer les adaptations nécessaires et possibles.

## Lieux

Inter : Brest - Intra : Grand Ouest

## Dates de début et fin

Toute l'année

## En savoir plus

<https://a-cet-instant.fr>

---

Organisme de formation CHRYSALIDE - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 29 08 123 29 auprès du Préfet de la Région Finistère

N° de Siret 443 903 562 00066 - 1 Alez ar Waremm, 29000 Quimper

formations.cae29.coop