

## Formation « Instructeur MBSR »

### Objectifs et compétences visées

- Connaître les bases neuropsychologiques de la méditation de pleine conscience
- Savoir conduire les principales pratiques de méditation, en individuel ou en groupe
- Savoir utiliser ses multiples outils de façon appropriée en relation d'aide
- Savoir guider et animer ces pratiques dans le cadre du cycle complet de méditation MBSR.

### Pré-requis pour suivre la formation

Cette formation est ouverte :

- aux sophrologues ;
- aux praticiens en approche psychocorporelle ;
- aux psychologues ou psychothérapeutes ;
- ainsi qu'aux naturopathes diplômé.e.s d'écoles de naturopathie reconnues par l'OMNES (1200h de formation) et ayant une expérience des pratiques psychocorporelles.

Il est fortement conseillé d'avoir une pratique préalable de la méditation de *pleine conscience*, ou d'avoir suivi pour soi-même un cycle MBSR ou MBCT.

### Méthode et lieu de la formation

- Une partie en e-learning présentant les fondements théoriques des pratiques mindfulness.
- 4 jours 100% présentiel au CENATHO – 221 rue La Fayette 75010 Paris
- 4 sessions de 1h30 et 10 sessions de 2h 100% en visio : un lien de connexion sera communiqué avant les sessions

### Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur 58h réparties en :
  - Une partie en e-learning préalable
  - 1 session introductive de 1,5h en visio
  - 2 jours en présentiel
  - 2 sessions de 1h30 en visio
  - 2 jours en présentiel
  - 1 session de 1h30 en visio
  - 10 sessions de 2h en visio

### Intervenant

**Gilles Pentecôte** est médecin, sophrologue, naturopathe, psychothérapeute, instructeur de méditation, praticien EMDR et formateur au CENATHO.

#### CENATHO

## Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

### Moyens pédagogiques :

- Apports théoriques avec support de cours
- Exercices de mise en pratique
- Enseignement collaboratif

### Programme :

- Partie e-learning présentant les fondements théoriques sur lesquelles se basent les pratiques mindfulness : le schéma corporel, le stress, les émotions, les pensées, la conscience, le cycle en 9 séances et les éléments de relation d'aide spécifiques. Chaque chapitre est suivi d'un quiz permettant d'optimiser sa progression.
- 1er module de 2 jours en présentiel : pratiques méditatives les plus courantes, et apprentissage de la façon de les guider et d'en recueillir le vécu.
- Durant l'intersession de deux mois, un envoi sera effectué chaque semaine sur messagerie et un espace questions – réponses – échanges sera organisé entre les participants.
- Cette intersession sera l'occasion de deux rencontres de 2 heures en visio, permettant de faire le point sur le chemin parcouru, d'approfondir les aspects théoriques et de répondre aux questions des participants.
- 2ème module de 2 jours en présentiel : point sur les acquis, vécu de nouvelles méditations (1ère journée), entraînement de chacun à la conduite d'une pratique méditative et recueil du vécu des participants, dans le cadre d'une supervision bienveillante (2ème journée).
- L'intersession de deux semaines qui suit permettra d'approfondir ce dernier contenu et de présenter l'entraînement à domicile constitué de trois parties : savoir théorique, savoir-faire et savoir être.
- A l'issue de ces quatre jours de formation en présentiel, chaque stagiaire aura construit un groupe avec lequel il va conduire un cycle de 9 séances de méditation mindfulness.
- Chaque semaine, une rencontre en visio fait le point sur la séance précédente, présente la séance suivante du programme et répond aux différentes questions qui peuvent se poser. Le stagiaire étudie et intègre alors la séance pour lui-même, puis la conduit avec son groupe dans l'intervalle avec la séance suivante. La formation se déroule ensuite et ainsi de suite sur les 9 séances du cycle, entourées par dix séances visio.
- En suivant le coaching soutenu le long de ces dix séances, chacun bénéficiera non seulement de sa propre expérience, mais aussi de celle de tous les autres participants, enrichi des conseils de votre formateur. Cette formule multiplie la richesse de l'apprentissage.
- La dernière séance sera l'occasion de présenter l'évaluation de la formation.

#### CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Evaluation par le moyen de travaux à réaliser entre les sessions
- 2 évaluations écrites : 1 évaluation prévue à l'issue des 4 jours en présentiel + 1 évaluation prévue à l'issue de la formation.

## Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

### CENATHO