



DEVIS et PROGRAMME DE FORMATION
La régulation des émotions par la pleine conscience

Association La Grande Écluse
Centre de Ressources et de Consultation Familiale
2A Impasse de la Grande Écluse
67000 Strasbourg
03 88 23 43 98
Siret : 434 308 664 000 11
Organisme de formation enregistré sous le n° 42 67 02 993 67 auprès du
préfet de la région Grand Est (article R. 6351-6 du code du travail)

I – Objet, nature et durée de la formation

Intitulé de l'action de formation :

LA REGULATION DES EMOTIONS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

*Lâcher prise, réduire son stress,
récupérer sa liberté de pensée et d'action.*

Nature de l'action de formation : L.6313-3 – *Actions d'adaptation et de développement des compétences des salariés.*

Le programme détaillé de l'action de formation figure en annexe de la présente convention.

Nombre d'heures par stagiaire : 16h

DATES : *vendredi 14 mai ou lundi 17 mai 2021 (pont de l'Ascension)*

Vendredis 21 mai - 28 mai - 4 juin - 11 juin - 18 juin - 25 juin - 2 juillet 2021

HORAIRES : *14h - 16h*

Lieu de la formation : Centre de Ressources et de Consultation Familiale
2a impasse de la Grande Écluse, Strasbourg
ou
plus grande salle / visio conférence
en fonction de l'évolution de la situation sanitaire

II - Engagement de participation à l'action

Le bénéficiaire s'engage à assurer la présence du(des) participant(s) aux dates, lieux et heures prévus ci-dessus.

Le participant s'engage pour l'ensemble du programme qui demande également de prévoir un temps de pratique journalière.

III – Coût de la formation

Le coût de la formation s'élève à :

tarif formation continue : 410 € TTC

tarif individuel : 305 € TTC

Cette somme est à régler à réception de la facture. Ou pour les inscriptions individuelles par un chèque du montant total à l'inscription ou 2 chèques de 150 et 155 € qui seront débités au début et à la moitié des sessions.

IV - Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Locaux, photocopiés, supports audio, boissons chaudes.

V – Matériel nécessaire

Une tenue confortable. Un tapis de yoga. Un banc ou un coussin de méditation.

VI – Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

Mises en situation, échanges avec les participants, questionnaires.

VII – Remise à chaque stagiaire de l'attestation de formation

Une attestation mentionnant, outre l'identité du récipiendaire, les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise en main propre à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

VIII – Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action

Feuilles de présence signées par les stagiaires pour chaque séance de formation.

IX– Non réalisation de la prestation de formation.

En application de l'article L 6354-1 du code du travail, en cas d'inexécution totale ou partielle de l'action de formation, l'organisme de formation rembourse au bénéficiaire les sommes indument perçues de ce fait.

X – Dédommagement, réparation ou dédit

Si le(s) stagiaire(s) ne peut(peuvent) suivre la formation en cas de force majeure dûment reconnue, la présente convention de formation professionnelle est résiliée. Seules sont dues les prestations effectivement dispensées, au prorata temporis de leur valeur. Hors cas de force majeure et annulation dans un délai de 14 jours calendaires avant l'action de formation, les frais de formation restent dus.

En cas d'annulation de la formation du fait de l'organisme de formation, la présente convention de formation professionnelle est résiliée.

PROGRAMME DE FORMATION

LA REGULATION DES EMOTIONS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

*Lâcher prise, réduire son stress,
Récupérer sa liberté de pensée et d'action.*

Module de formation de soutien des professionnels
de la relation d'aide en 8 séances

Les objectifs généraux:

Cette formation à destination des travailleurs sociaux, médicaux, paramédicaux et psychologues vise à intégrer la Mindfulness (pleine conscience) dans sa vie quotidienne personnelle et professionnelle, de manière à développer une meilleure conscience de soi et des autres et se protéger de l'épuisement professionnel.

Objectif spécifique :

S'approprier les outils de la pleine conscience pour soutenir sa pratique professionnelle (relation d'aide) en temps de crise :

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Public visé : les travailleurs sociaux, paramédicaux, médecins, psychologues et autres personnels des services hospitaliers ou de santé scolaire

Les compétences visées :

- L'apprentissage des bases de la méditation et l'intégration de la pleine conscience dans son quotidien pour réduire le pilotage automatique
- La prise de conscience de ses ruminations mentales ou schémas de pensées pouvant alimenter les émotions négatives
- Le développement d'une conscience plus détachée des pensées, des émotions et des sensations permettant la prise de recul
- Le développement de ressources et de stratégies pour répondre et non plus réagir

La progression pédagogique :

Séance 1	La conscience et le pilotage automatique
Séance 2	Savoir autrement
Séance 3	Rassembler l'esprit dispersé
Séance 4	Reconnaître l'aversion
Séance 5	Laisser être et lâcher prise
Séance 6	Les pensées ne sont pas des faits
Séance 7	Comment prendre soin de moi au mieux
Séance 8	Plan d'action pour une nouvelle façon d'être

Contenu de la formation :

- 8 séances hebdomadaires d'une durée de 2 heures
- Des pratiques de méditation de pleine conscience formelles (méditations guidées) et informelles (intégration de la pleine conscience dans la vie quotidienne)
- Des exercices d'observation (identification des schémas de pensée) issus de la psychologie cognitive des émotions
- Des échanges, des retours d'expériences
- Des pratiques personnelles journalières

Un résumé et des supports audio sont remis à l'issue de chaque séance ou envoyés par mail. Le stagiaire a aussi la possibilité de contacter la formatrice entre les séances.

Nombre de participants : programme limité à 10 personnes

Lieu de la formation : au CRCF LA GRANDE ECLUSE à STRASBOURG, 2A impasse de la grande écluse ou dans une salle répondant aux critères sanitaires en vigueur au moment de la formation ou en visio conférence en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

La formatrice : Stéphanie PASSOS

Psychologue clinicienne, Instructrice MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

Le suivi de l'exécution du programme :

Feuilles de présence signées par les stagiaires pour chaque séance de formation.

L'appréciation des résultats :

À la fin de la formation, un questionnaire est rempli par le participant, de manière à évaluer son appropriation des contenus et sa satisfaction vis-à-vis de la formation.

La formatrice reste disponible pour toute question ou difficulté éventuelles.