

Programme 2019-2020

J1 & J2

21 novembre 2019 : MEDECINE CORP-ESPRIT ET MEDITATION

- > Matinée avec Nathalie Rapoport-Hubschman
 - Présentation du cycle de formation et introduction à la méditation de pleine conscience
- > Après-midi avec Christophe André
 - Entraînement à la stabilité émotionnelle et attentionnelle : possibilités d'utilisation personnelles et professionnelles. Explications et exercices pratiques
 - Recherche et applications : monde du soin (limitation de la douleur et du stress lié aux pathologies chroniques), de la psychothérapie (prévention des rechutes anxieuses et dépressives) mais aussi de la pédagogie ou de l'entreprise
 - Atelier de découverte de la pratique méditative

22 novembre 2019 : MEDITATION ET EMOTIONS

- > Matinée avec Manuela Tomba
 - Le travail avec les émotions douloureuses
 - L'importance de l'autobienvieillance
- > Après-midi avec Cloé Brami
 - Atelier de pratique méditative

J3 & J4

16 janvier 2020 : BIEN-ETRE ET EMOTIONS, RESILIENCE

- > Matinée avec Nathalie Rapoport-Hubschman
 - Comprendre les mécanismes du stress
 - Les liens entre l'esprit et le corps : pensées et émotions, de la théorie à la pratique
- > Après-midi avec Jean-Baptiste Baudier
 - Optimisme, résilience et santé positive : auto-évaluation et échanges en petit groupe
 - Prendre conscience du positif, exploration de l'attention et du ressenti - Atelier expérientiel

17 janvier 2020 : BONHEUR ET FORCES

- > Matinée avec Rebecca Shankland
 - Les différents types de bonheur : bien-être hédonique et eudémonique
 - Forces : les identifier et les mettre en pratique
- > Après-midi avec Rebecca Shankland
 - Développer les émotions positives - Atelier et échanges en petit groupe

27 février 2020 : PLEINE CONSCIENCE EN ACTION

- > Matinée avec Marion Trousselard
 - Neurosciences de la méditation
- & Manuela Tomba
 - La pleine conscience au quotidien
- > Après-midi avec Grégory Baptista
 - Atelier de pratiques méditatives en mouvement

J5 & J6

28 février 2020 : PLEINE CONSCIENCE, PRESENCE ET BIENVEILLANCE

- > Matinée avec Corinne Isnard Bagnis
 - Relation de soin, attention et présence : théorie et pratique
- & Nathalie Rapoport-Hubschman
 - Écoute et communication en pleine conscience
- > Après-midi avec Francis Gheysen
 - Pleine conscience et compassion
 - Atelier de pratiques méditatives

11 mars 2020 : DEVELOPPER LA RESILIENCE POUR PRENDRE SOIN DU CORPS

- > Matinée avec Nathalie Rapoport-Hubschman
 - Vers une pensée résiliente : identifier les pensées dysfonctionnelles et limitantes
 - Intelligence émotionnelle et écologie intérieure : outils, questionnaires et mises en situations
- > Après-midi avec Pela Kaliman
 - Mode de vie, alimentation, méditation et épigénétique

12 mars 2020 : PRENDRE SOIN DU MENTAL

- > Après-midi avec Dominique Servant
 - Stress au travail et prévention du burnout -
 - Atelier "prévenir le burnout"
- > Après-midi avec Jean-Christophe Sez nec
 - Acceptation des émotions et valeurs
 - Atelier en petits groupes

J7 & J8 & J9

13 mars 2020 : PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

- > Matinée avec Cédric Lemogne
 - Attachement, rejet et empathie
- & Nathalie Rapoport-Hubschman
 - Écoute active et compétences relationnelles : exercices en petit groupe
- > Après-midi avec Cloé Brami
 - Empathie, compassion et relation de soin
 - Attitude, présence et communication active et constructive - Analyse de cas et jeux de rôle

J10 & J11 & J12	13 mai 2020 : JOURNEE EXPERIENTIELLE & MINI-RETRAITE DE PLEINE CONSCIENCE
	> Matinée et après-midi avec <u>Nathalie Rapoport-Hubschman</u>
	14 mai 2020 : VERS UNE TRANSFORMATION POSITIVE
	> Matinée avec <u>Dominique Retoux</u> <ul style="list-style-type: none">• La relation à l'autre en pleine conscience, atelier
	> Après-midi avec <u>Nathalie Rapoport-Hubschman</u> <ul style="list-style-type: none">• Atelier de travail en petit groupe sur la motivation au changement• Retours d'expérience et présentation de leurs projets par les participants
	15 mai 2020 : SENS, INTENTION ET ENGAGEMENT
> Matinée avec <u>Yves-Alexandre Thalmann</u> <ul style="list-style-type: none">• Sens et engagement• Atelier en petit groupe	
> Après-midi avec <u>Christophe André</u> , <u>Nathalie Rapoport-Hubschman</u> , <u>Yves-Alexandre Thalmann</u> <ul style="list-style-type: none">• Table-ronde de clôture du programme	