

## 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, ou d'avoir suivi pour soi-même un cycle MBSR ou MBCT.

### Méthode et lieu de la formation

- 4 jours 100% présentiel au CENATHO – 221 rue La Fayette 75010 Paris
- 12 sessions de 2h 100% en visio : un lien zoom sera communiqué avant les sessions

### Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur 56h réparties en :
  - 1 session introductive de 2h en visio
  - 2 jours en présentiel
  - 2 sessions de 2h en visio
  - 2 jours en présentiel
  - 9 sessions de 2h en visio

### Intervenant

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

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

Les actions de formation.

#### CENATHO

## Moyens pédagogiques :

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

## Programme :

- 1<sup>ère</sup> session en visio : généralités sur la méditation et première pratique.
- 1<sup>er</sup> 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 sept semaines, un envoi sera effectué chaque semaine sur messagerie et un espace questions – réponses – échanges sera organisé entre les participants.
- 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> session en visio : point sur le chemin parcouru, approfondissement des aspects théoriques et réponses aux questions des participants.
- 2<sup>ème</sup> module de 2 jours en présentiel : point sur les acquis, vécu de nouvelles méditations (1<sup>ère</sup> journée), entraînement à la conduite d'une pratique méditative et recueil du vécu des participants, dans le cadre d'une supervision bienveillante (2<sup>ème</sup> 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 le cycle MBSR de 9 séances** de méditation mindfulness.
- Chaque semaine, une rencontre en visio fait le point sur la séance précédente, présente une séance du programme suivante 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, soit 9 séances visio.
- En suivant le coaching soutenu le long des huit 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.
- Présentation de l'entraînement théorique à domicile qui servira de mode d'évaluation de la formation.

### CENATHO

## Calendrier :

- Mardi 03 décembre de 19h à 21h en visio
- Dimanche 08 et lundi 09 décembre 2024 en présentiel au CENATHO Paris
- Intersession active de sept semaines sur messagerie
- Mardi 17 décembre de 19h à 21h en visio
- Mardi 14 janvier de de 19h à 21h en visio
- Lundi 03 et mardi 04 février 2025 en présentiel au CENATHO Paris
- Mardi 18 février 2025 de 19h à 21h en visio
- Mardi 25 février 2025 de 19h à 21h en visio
- Mardi 4 mars 2025 de 19h à 21h en visio
- Mardi 11 mars 2025 de 19h à 21h en visio
- Mardi 18 mars 2025 de 19h à 21h en visio
- Mardi 25 mars 2025 de 19h à 21h en visio
- Mardi 1er avril 2025 de 19h à 21h en visio
- Mardi 8 avril 2025 de 19h à 21h en visio
- Mardi 15 avril 2025 de 19h à 21h en visio

Total : 56h de formation dont 32h en présentiel et 24h en visio

## 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

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