



Ecrit par Echo du Mardi le 9 juin 2021

Educateurs, soignants, le Codes 84 propose une formation à la méditation de pleine conscience

Le [Codes de Vaucluse](#) propose l'analyse de la pratique de la [Méditation de pleine conscience](#) ce lundi 14 juin. Objectif ? Continuer à développer ses compétences dans la construction et l'articulation des séances ou des programmes fondamentaux de la méditation de pleine conscience ; Déployer et adapter plus facilement ses compétences en contexte grâce aux ressources réflexives, aux temps de partage et aux supports méthodologiques proposés ; Réfléchir et co-construire collectivement à partir des difficultés, obstacles et réussites rencontrés en situation professionnelle ; Approfondir sa propre pratique : ancrage paisible et discernement ; Réfléchir aux enjeux éthiques, à l'intention et au choix de la pleine conscience, à sa propre posture.

Etude de cas

Au programme : Etudes de cas ou situations professionnelles proposées par les participants ; Exploration collective de perspectives pour co-construire des connaissances liées aux situations explorées ; Eclairages conceptuels et méthodologiques sur les diverses pratiques, les processus psychiques sollicités et entraînés, les recommandations cliniques et scientifiques, les adaptations ; Réflexion globale sur ces types d'accompagnement spécifiques.

Les publics concernés

Les publics concernés sont les professionnels ayant participé à au moins une 1^{ère} formation pour instruire la méditation de pleine conscience - pleine présence (mindfulness meditation), que ce soit au Codes 84 ou dans une autre structure.

La formatrice

La formation sera délivrée par Emmanuelle Decker, psychologue, sophrologue, docteur en philosophie. Spécialisée dans les interventions basées sur [la pleine conscience-Mindfulness](#) et les champs de l'intelligence émotionnelle. Elle instruit et supervise des accompagnements et programmes utilisant la méditation de pleine conscience pour enfants, adultes et sur des thèmes variés : douleurs chroniques, stress, difficultés attentionnelles & émotionnelles... Elle intervient dans la formation pour formateurs. Elle a obtenu un MBCAS (Mindfulness-based cognitive approach for seniors) au sein de l'université de Bruxelles.



Ecrit par Echo du Mardi le 9 juin 2021

Modalités pratiques

Durée : 1 journée de 7h. 12 stagiaires maximum. 150€. La formation peut être prise en charge par un organisme de formation professionnelle. L'[inscription](#) se fait en ligne et sera validée à réception du règlement ou des modalités de prise en charge par l'employeur, à faire parvenir au Codes 84 dans les 15 jours suivants l'inscription. Pour toute demande de devis ou facture, merci de contacter le Codes au 04 90 81 02 41 ou accueil@codes84.fr
M.H.