

Écrit par le 4 avril 2025

# 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<sup>ère</sup> 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 le 4 avril 2025

## 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](mailto:accueil@codes84.fr)

M.H.