

asperia
care

DESU

Diplôme d'Etudes Supérieures Universitaires

Pratique de la méditation de pleine conscience

Contact :

aleduc@asperia.fr

09 72 63 89 34

UNIVERSITÉ
PARIS 8
VINCENNES-SAINT-DENIS



MBCT FRANCE
Stéphany Pelissolo

Objectifs

Après avoir expérimenté eux-mêmes la méditation de pleine conscience, les professionnels apprendront les fondements de cette approche et ses applications dans les domaines de la santé, de la psychothérapie et de l'entreprise. Ils seront initiés à la pratique de la méditation dans ses différentes modalités et pourront en utiliser les outils dans leur exercice professionnel.

La validation de cette formation leur délivrera le niveau 1 d'instructeur de méditation de pleine conscience.

Programme

Le programme s'articulera en plusieurs modules autour des thématiques suivantes :

- Expérimentation de la méditation de pleine conscience : MBCT, MBRP
- Aspects théoriques : fondements historiques, actualité de la recherche, aspects psychologiques et neuroscientifiques de la méditation de pleine conscience
- Usage thérapeutique : psychiatrie, addictologie, thérapie d'enfants, thérapie des schémas
- Méditation en entreprise : intérêt, usage et transmission de la pratique
- Méthodologie du mémoire

Équipe pédagogique

Comité de pilotage :

Antoine BIOY, Docteur en Psychologie clinique, Psychothérapeute et Professeur des Universités - Université Paris 8

Alexandra LEDUC, Psychologue & Psychothérapeute, Coordinatrice pédagogique - Asperia

Stéphany PELISSOLO, Psychologue & Psychothérapeute, Coordinatrice - MBCT France

Enseignements :

Enseignants chercheurs et professionnels instructeurs de méditation de pleine conscience

Avec la participation exceptionnelle de **Christophe ANDRÉ**

Public concerné

Psychologues, psychiatres, professionnels de la santé, médecins et infirmiers du travail, responsables de la qualité de vie au travail, directeurs et responsables des ressources humaines.

Admission

Candidatures étudiées par le comité pédagogique : CV, lettre de motivation et diplômes.

Validation

Présence à l'ensemble des cours, rédaction et soutenance d'un mémoire basé sur l'expérience de la méditation de pleine conscience.

Coût

Formation individuelle : 2800 € - Formation continue : 4300 € (Droits d'inscription universitaire inclus).

Durée, horaires et lieu

La formation se déroulera de mars à octobre 2020. Pas de cours en juillet-août.

4 journées par mois (du mercredi au samedi de 9h30 à 16h30), à Paris 14ème.

Volume horaire total : 120 heures de cours et de pratique en groupe et 56 heures de pratique méditative personnelle.