

## La pleine présence au service de la thérapie

### Formation à distance

#### Conceptrice

Dr Chantal LAURENT, médecin nutritionniste, instructeur MBCT

#### Formatrice

Dr Chantal LAURENT, médecin nutritionniste, instructeur MBCT

#### Public

Cet atelier est réservé aux professionnels de la santé ou de la relation d'aide.

#### Prérequis

Bac +3

#### Organisation

**Horaire :** 9h00-12h30

**Durée de la formation :** 3 heures 30

**Effectif :** 15 personnes maximum.

#### Outil

Zoom

#### Présentation

Atelier pratique destiné à expérimenter une alternance d'exercices d'attention focalisée et d'attention ouverte basés sur la méditation de pleine conscience, pour développer sa qualité de présence.

#### Compétences professionnelles visées

- Développer la qualité de présence par la méditation de pleine conscience et la mettre au service de la thérapie.

#### Objectifs de la formation

- Approche théorique et expérientielle du Mindfulness ;
- Expérimenter le lâcher prise ;
- Développer la qualité de présence ;

#### Moyens pédagogiques

- PowerPoint
- Mises en situation

#### Modalités de suivi et appréciation des résultats :

- Emargement en ligne,
- Evaluation en ligne