

STEPHANY PELISSOLO

46 rue trousseau

75011 Paris

Email: france.mbct@gmail.com

Tel: 0687378542



INITIATION A L'INSTRUCTION DE GROUPE DE THERAPIE COGNITIVE BASEE SUR LA PLEINE CONSCIENCE POUR LA PREVENTION DE LA RECHUTE DEPRESSIVE.

L'instruction de tous les exercices du protocole MBCT vous permettra d'acquérir les compétences nécessaires pour transmettre le protocole MBCT à vos patients en co-animation avec un instructeur expérimenté ou encore en étant supervisé.

Durée: 52.00 heures (7.00 jours)

Profils des stagiaires

- Psychologue
- Médecin
- Psychomotricien
- Infirmier
- Orthophoniste
- Kinésithérapeute
- Diététicien
- Educateur

Prérequis

- Exercer une profession reconnue par l'Agence Régionale de Santé.
- Avoir suivi le protocole MBCT ou MBSR (Niveau 1 acquis)
- Avoir lu Segal Z La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. De Boeck, Bruxelles

Objectifs pédagogiques

- Domaine 1 : Respecter le contenu, le rythme, et l'organisation des séances du curriculum, mêmes s'il reste quelques difficultés.
- Domaine 2 : Développer les qualités relationnelles nécessaires à l'instruction du protocole MBCT (authenticité, acceptation, compassion, curiosité, respect, réciprocité)
- Domaine 3 : Développer l'instruction en mode "être" plutôt qu'en mode "faire"
- Domaine 4 : Guider les pratiques de pleine conscience de manière claire, faire ressortir les intentions dans l'instruction de l'exercice, même si le guidage manque encore de fluidité
- Domaine 5 : Transmettre les thèmes de base de chaque exercice par le dialogue exploratoire
- Domaine 6 : Maintenir l'environnement pédagogique d'apprentissage du groupe, créer et maintenir un environnement d'apprentissage riche et sécurisé par une gestion soignée des problèmes comme les règles de fonctionnement du groupe, les limites et la confidentialité, mais qui reste en même temps un lieu où les participants peuvent explorer et prendre des risques. Apprendre à ne plus se centrer sur un seul patient.

Contenu de la formation



STEPHANY PELISSOLO | 46 rue trousseau Paris 75011 | Numéro SIRET: 45255087400047 | Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 11755446575 (auprès du préfet de région de: 75)

STEPHANY PELISSOLO

46 rue trousseau

75011 Paris

Email: france.mbct@gmail.com

Tel: 0687378542



- Enseignement des séances 1 et 2 du protocole MBCT : de la pratique à la théorie
 - Accueil et présentation
 - Exercice du scan corporel : de la pratique à la théorie
 - Exercice du raisin : de la pratique à la théorie
 - Exercice cognitif : "je descends la rue" : de la pratique à la théorie
 - Exercice Méditation posture, respiration et ancrage : de la pratique à la théorie
 - Questions- réponses sur les séances 1 et 2 (en tant que futur instructeur)
- Enseignement des séances 3, 4, et 5 du protocole MBCT : de la pratique à la théorie
 - Exercice Méditation sons, posture, respiration et corps : de la pratique à la théorie
 - Exercice Mouvements en pleine conscience : de la pratique à la théorie
 - Exercice Méditation ouverte : de la pratique à la théorie
 - Exercice cognitif : questionnaire des pensées automatiques négatives : de la pratique à la théorie
 - Exercice Méditation avec introduction d'une contrariété : de la pratique à la théorie
 - Exercice sur l'acceptation (La maison d'hôte et l'espace de respiration pour faire face) : de la pratique à la théorie
 - Questions- réponses sur les séances 3, 4 et 5 (en tant que futur instructeur)
- Enseignement des séances 6 et 7 du protocole MBCT : de la pratique à la théorie
 - Exercice Méditation avec exposition à une situation douloureuse : de la pratique à la théorie
 - Exercice cognitif : les pensées ne sont pas des faits : de la pratique à la théorie
 - Exercice comportemental : liens entre nos activités et notre humeur : de la pratique à la théorie
 - Questions- réponses sur les séances 6 et 7 (en tant que futur instructeur)
 - Préparation des stagiaires à l'instruction des séances
- Les stagiaires instruisent les séances 1, 2, 3 et 4 du protocole MBCT
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice du scan corporel
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice du raisin
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice cognitif : "je descends la rue"
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice Méditation posture, respiration et ancrage
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice Méditation sons, posture, respiration et corps
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice Mouvements en pleine conscience
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice Méditation ouverte
 - Débriefing sur les jeux de rôles
- Les stagiaires instruisent les séances 4, 5, 6 et 7 du protocole MBCT
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice cognitif : questionnaire des pensées automatiques négatives
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice Méditation avec introduction d'une contrariété
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice sur l'acceptation (La maison d'hôte et l'espace de respiration pour faire face)
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice Méditation avec exposition à une situation douloureuse
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice cognitif : les pensées ne sont pas des faits
 - Jeu de rôle d'instruction de l'Exercice comportemental : liens entre nos activités et notre humeur
 - Débriefing sur les jeux de rôles
 - Préparation des jeux de rôle sur le dialogue exploratoire
- Les stagiaires, au cours de jeux de rôle, apprend à gérer les difficultés rencontrés dans l'exercice du dialogue exploratoire
 - Difficulté : Gestion du groupe
 - Difficulté : les patients ne font pas les exercices demandés
 - Difficulté : un patient s'effondre pendant une méditation
 - Difficulté : un patient ne ressent strictement rien
 - Difficulté : un patient est agressif
 - Difficulté : un patient intervient toujours à la place de l'instructeur
 - Difficulté : un patient monopolise le temps de parole
- Clôture de la formation
 - Bilan



STEPHANY PELISSOLO

46 rue trousseau

75011 Paris

Email: france.mbct@gmail.com

Tel: 0687378542



- Projet Professionnel
- Evaluation

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Stéphanie Pelissolo, psychologue et psychothérapeute formée aux TCC, EMDR, ACT, Thérapie des schémas, MBSR et MBCT

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation évaluées
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Remise d'attestation de réussite du niveau 2 ou non.

