STEPHANY PELISSOLO
46 rue trousseau
75011 Paris
Email: france.mbct@gmail.com
Tel: 0687378542

MBCT FRANCE
Stéphany Pelissolo

Programme de formation Niveau 4

Certificat QUALIOPI n°B00040

Formation professionnelle de 14 jours destinée aux personnes étant déjà instructeur MBCT (Niveau 3) et professionnels de santé reconnu par l'Agence Régionale de la Santé.

Pourquoi associer thérapie des schémas et méditation de pleine conscience ?

Dans le travail psychothérapeutique, on constate très souvent que nous sommes accrochés à notre passé douloureux ou à notre douleur actuelle.

Y revenir sans cesse entretient notre souffrance et nous empêche d'agir dans l'instant présent suivant une direction bonne pour nous.

Dans ce cas, la méditation de pleine conscience permet :
- de s'établir dans l'instant présent, dans sa stabilité, le calme et la sécurité ;
- de faire ce mouvement particulier qui consiste à ramener le passé ici et maintenant – cela change complètement la relation que nous entretenons avec les événements douloureux ;
- de reconnaître et d'accueillir dans notre corps des sensations en lien avec la douleur.

Une fois la douleur accueillie, qu'en faisons-nous ? Comment continuer à vivre avec elle ?

La douleur est inhérente à la condition humaine et très souvent, elle est présente pour signaler un besoin fondamental qui n'est pas respecté. D'où l'importance d'accueillir sa douleur afin d'identifier ces besoins et ainsi de prendre soin de soi.

Dans les pratiques de méditation seront donc présents les concepts de schémas, de ressources, de stratégies pour survivre, de besoins affectifs fondamentaux et de travail avec son enfant intérieur.

La méditation de pleine conscience, par ses principes actifs, facilite le processus thérapeutique qui s'appuie sur la thérapie des schémas.

STEPHANY PELISSOLO
46 rue trousseau
75011 Paris
Email: france.mbct@gmail.com
Tel: 0687378542

MBCT FRANCE
Stéphany Pelissolo

Cette approche vous permettra d'aider vos patients à étreindre leur douleur avec compassion afin d'éviter que celle-ci ne se transforme en souffrance.

La formation comporte 2 temps :

MODULE 1 : expérimenter pendant 7 jours les processus actifs de la thérapie des schémas basée sur la pleine conscience

MODULE 2 : connaître et apprendre à enseigner pendant 7 jours les exercices de la thérapie des schémas basée sur la pleine conscience.

Un des atouts de cette formation est le nombre limité de stagiaires permettant une grande interactivité, alternant apports théoriques et mises en situation pratiques. Les stagiaires acquièrent les savoir théoriques et les savoir faire nécessaire à l'utilisation de cette approche thérapeutique.

Durée: 100.00 heures (14.00 jours)

Profils des stagiaires

- Professionnels de santé reconnus par l'ARS (ADELI et RPPS)
- Professionnels para-médicaux travaillant dans un hôpital psychiatrique

Prérequis

- Etre instructeur MBCT (niveau 3)
- Avoir lu : - Étreindre votre douleur, éteindre votre souffrance. La thérapie basée sur la pleine conscience. Stéphany Pelissolo. Mars 2018. Odile Jacob. - La thérapie des schémas. Approche cognitive des troubles de la personnalité. Jeffrey Young. Octobre 2017. De Boeck.

Objectifs pédagogiques

- Expérimenter le programme de thérapie des schémas basée sur la pleine conscience en tant que participant afin de faciliter l'intégration plus profonde des processus thérapeutiques sous-jacents
- Connaître et savoir enseigner les exercices de la thérapie des schémas basée sur la pleine conscience
- Connaître et savoir enseigner les concepts théoriques de la thérapie des schémas basée sur la pleine conscience

Contenu de la formation

- Module 1 : partie 1
    - Identifier et incarner l'adulte sain

STEPHANY PELISSOLO
46 rue trousseau
75011 Paris
Email: france.mbct@gmail.com
Tel: 0687378542

MBCT FRANCE
Stéphany Pelissolo

  - Identifier et incarner la bienveillance et l'auto-compassion
  - Identifier les différentes parties de soi : enfant vulnérable, enfant guerrier, enfant heureux
- Module 1 : partie 2
  - Travail sur le schéma d'abandon
  - Travail sur le schéma de carence affective
  - Travail sur le schéma de dépendance / vulnérabilité
  - Travail sur le schéma de méfiance / abus
  - Travail sur le schéma d'imperfection / échec
  - Travail sur le schéma de personnalité atrophiée
- Module 1 : partie 3
  - Identification des stratégies passées pour faire avec les schémas
  - Intégration des différentes parties de soi
  - Identification des stratégies à venir pour prendre soin de soi
- Module 2 : Partie 1
  - Apprentissage des connaissances théoriques fondamentales concernant les Schémas précoces inadaptés
  - Apprentissage des connaissances théoriques fondamentales concernant les Stratégies
  - Apprentissage des connaissances théoriques fondamentales concernant les Besoins Affectifs Fondamentaux
- Module 2 : Partie 2
  - Apprendre à repérer les qualités et les caractéristiques qui renforcent l'adulte sain
  - Apprentissage de l'exercice d'ancrage des ressources et de la partie adulte
  - Mise en pratique en binôme de l'exercice d'ancrage des ressources et de la partie adulte
- Module 2 : Partie 3
  - Apprentissage des connaissances théoriques fondamentales concernant la bienveillance et la compassion
  - Apprentissage de l'exercice : Méditation de la bienveillance et de la compassion
  - Mise en pratique en binôme de l'exercice : Méditation de la bienveillance et de la compassion
- Module 2 : Partie 4
  - Apprentissage des différents Schémas précoces inadaptés
  - Apprentissage de l'exercice : Méditation avec exposition à une situation douloureuse et identification des besoins
  - Mise en pratique en binôme de l'exercice : Méditation avec exposition à une situation douloureuse et identification des besoins
- Module 2 : Partie 5
  - Apprentissage de l'exercice : Intégration des différentes parties de soi
  - Apprentissage de l'exercice : Identification des stratégies à venir pour prendre soin de soi
  - Mise en pratique en binôme de l'exercice : Intégration des différentes parties de soi et Identification des stratégies à venir pour prendre soin de soi

Organisation de la formation

Equipe pédagogique
Stéphany Pelissolo, psychologue et psychothérapeute formée aux TCC, EMDR, ACT, Thérapie des schémas, MBSR et MBCT

Moyens pédagogiques et techniques
- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques disponibles sur le portail extranet des stagiaires (diaporama)
- Remise d'un livret pédagogique
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation
- Feuilles de présence.

STEPHANY PELISSOLO
46 rue trousseau
75011 Paris
Email: france.mbct@gmail.com
Tel: 0687378542

MBCT FRANCE
Stéphany Pelissolo

- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.