



L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

Fiche d'information

**TRANSMETTRE
LA MÉDITATION À DES ADULTES**

au sein de son cadre professionnel



chamard.md@gmail.com

06 12 70 11 63

www.linstantdetre.fr

LA PLEINE CONSCIENCE

LA PLEINE CONSCIENCE

Se lier d'amitié

« La Pleine conscience est la conscience sans jugement de chaque instant, que l'on cultive en **prêtant attention**. La pleine conscience surgit naturellement de la vie. Elle peut être renforcée par la pratique. Cette pratique est parfois appelée « méditation ».



Mais la méditation n'est pas ce que vous croyez.

La méditation consiste réellement à prêter attention, et le seul moyen de prêter attention, c'est à travers nos sens, tous nos sens, y compris l'esprit.

La pleine conscience est une façon de nous lier d'amitié avec notre expérience.

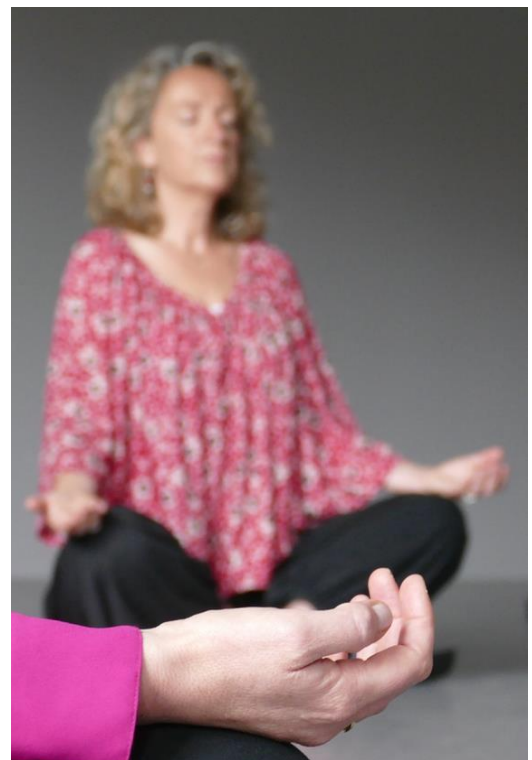
Bien entendu notre expérience est vaste et inclut notre corps, notre esprit, notre cœur et le monde entier. »

Jon Kabat-Zinn,

Méditer, 108 leçons de pleine conscience.

“La méditation consiste à se familiariser avec
Une nouvelle manière d'être, de gérer ses
pensées et de percevoir le monde”.

Matthieu Ricard



OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

OBJECTIFS

- **Vous êtes professionnels** du soin, du bien-être, de la santé, de l'enseignement, de la formation, du coaching, etc.
- **Vous avez une pratique régulière** de méditation de pleine conscience.
- **Vous souhaitez introduire** ou utiliser les outils de base de la pleine conscience (dans leur référence laïque) dans le cadre de votre pratique professionnelle auprès d'adultes ou enseigner des pratiques simples auprès de vos collègues dans votre milieu professionnel.
- **Vous avez besoin d'un cadre de référence** et d'intégrer les outils pédagogiques pour faciliter vos objectifs de transmission.
- **Vous avez comme intention** d'enrichir votre boîte à outil, de savoir parler de la pleine conscience et de ses bénéfices, de créer vos propres méditations, d'approfondir vos pratiques, d'intégrer des éléments de transmission et de langage, de libérer votre créativité, de gagner en légitimité, et avant tout de partager un moment autour de la méditation dans votre cadre professionnel ou personnel.

A l'issue de cette formation, vous serez en capacité de :

- Clarifier votre cadre d'intervention spécifique à votre public, selon votre personnalité, et vos compétences professionnelles.
- Transmettre et animer des pratiques simples de méditation à partir de votre propre pratique auprès de vos « clients », « patients », ou de votre entourage au sein de votre cadre professionnel ou personnel en séance individuelle ou collective.
- De gagner en confiance et en légitimité

En fin de formation, il vous sera délivré une attestation de suivi du cursus pour un nombre total d'heures de **30H**

CE QUE N'EST PAS CETTE FORMATION

- Cette formation n'est pas suffisante pour toute personne qui souhaiterait devenir enseignant en méditation de pleine conscience ou instructeur MBSR, ce projet nécessitant des années de pratique et de formation. Le cursus officiel pour se former en tant qu'instructeur MBSR est proposé par l'Association de Développement de la Mindfulness : www.association-mindfulness.org
- **Cette formation n'a pas pour but d'apprendre ou découvrir de nouvelles pratiques de pleine conscience mais d'approfondir les pratiques de base, développer sa créativité et de s'appuyer sur sa propre pratique pour transmettre des exercices simples et initier votre entourage personnel ou professionnel.**



CONTENU SOMMAIRE DU CURSUS

CONTENU

- **1 module d'intégration du cadre pédagogique** en alternant enseignements et entraînement en petit groupe aux techniques de communication et d'animation sur un 1^{er} WE.
- **1 module d'entraînement soutenu à l'animation de pratiques de base** en séance individuelle ou face à des petits groupes et sous la supervision de la formatrice pendant le 2^{ème} WE.
- **Du travail de préparation et d'entraînement** sera demandé entre les 2 WE.
- **1 module optionnel de suivi individuel et de supervision** est proposé à la fin du cursus.
- **Type d'action de la formation** : Les actions d'adaptation et de développement des compétences des salariés (article 2^o de l'article L. 6313-15 du Code du Travail).

LES BÉNÉFICIAIRES DE LA FORMATION

Peuvent bénéficier de la formation les personnes ayant les prérequis suivants :

- **Avoir un projet ou une activité professionnelle** dans laquelle vous souhaitez introduire ou développer des pratiques de pleine conscience auprès d'un public d'adultes.
- **Cette formation s'adresse particulièrement** aux coachs, formateurs, professionnels de la santé ou de la relation d'aide, enseignants de pratiques corporelles (yoga, taï chi, qi gong.....), enseignants en lycée ou établissements d'enseignement supérieur, à toute personne souhaitant introduire des modules de méditation de pleine conscience dans son milieu professionnel, associatif ou personnel, etc.
- **Une expérience d'au moins 3 ans** dans votre propre activité professionnelle.
- **Avoir suivi au moins un programme MBSR** ou MBCT pour se familiariser avec les pédagogies communes de méditation de pleine conscience et avoir **une expérience de pratique méditative quotidienne depuis au moins 2 ans**.
- De préférence avoir suivi au moins une retraite de méditation et si possible pratiquer une activité corporelle méditative (Qi Gong, Yoga, etc.) régulière.

DÉROULE DU PROGRAMME

WE 1: INTÉGRER LE CADRE PÉDAGOGIQUE

15H DE FORMATION

Préciser son projet et ses intentions.

- Clarifier ses intentions et son projet : Le Quoi, le Pourquoi.
- Préciser sa cible -Le Pour Qui.
- Construire la place de la pleine conscience au sein de son objectif professionnel ou personnel- le Comment.
- Préparer le cadre : le Quand.
- Identifier ses freins et ses atouts.

Développer ses connaissances pour les intégrer dans ses interventions.

- Assimiler les fondations philosophiques, psychologiques et scientifiques des interventions basées sur la pleine conscience et savoir pouvoir en parler simplement dans un langage accessible.
- Intégrer les repères éthiques.

Savoir communiquer autour de ses interventions

- Savoir parler de son projet et communiquer sur les atouts et bienfaits des pratiques de pleine conscience en fonction de son public dans le respect de son cadre professionnel : savoir proposer et non imposer. Savoir rassurer et lever les résistances.
- S'entraîner au sein du groupe, repérer les points d'ajustement et les axes d'amélioration.

Construire son cadre d'intervention.

- Développer les attitudes de pleine conscience et savoir les transmettre.
- Déterminer et construire un cadre d'intervention, poser l'intention, s'interroger sur sa pertinence.

Apprendre ou développer les clés pédagogiques de la transmission.

- Enseigner les méthodes de la pleine conscience et construire sa posture
- Animer une séance de groupe : éléments de pédagogie
- Animer des séquences en entretien individuel
- Repérer et répondre aux objections de son public (savoir répondre aux questions)

WE 2: TRANSMETTRE LES PRATIQUES DE BASE

15H DE FORMATION

S'entraîner et progresser

- Gagner en confiance et se lancer.
- Développer les attitudes corporelles : posture, voix.
- Repérer les pratiques de base utiles à son public et s'entraîner en petit groupe à les animer soit face à un groupe soit dans le cadre de séances individuelles.
- Identifier ses axes d'amélioration et savoir comment progresser.
- Développer sa capacité à créer ses propres pratiques de méditation en fonction de l'intention visée.

MODULE OPTIONNEL: SUIVI ET SUPERVISION

Suivi et supervision : optionnel

- Suivi individuel : ancrer et approfondir son expérience au quotidien, mettre en valeur la spécificité de son expérience, nourrir sa pratique quotidienne
- Supervision de séance
- Nombre d'heures de suivi : 2H



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Effectif formé : minimum 6 jusqu'à 15 stagiaires. Un groupe en nombre limité permettra de nourrir les échanges et de personnaliser le projet de chacun.

Les approches pratiquées sont :

- La méditation de Pleine Conscience et de Pleine Présence
- Des pratiques corporelles inspirées du yoga, du qi gong, etc
- Des apports incluant psychologie, intelligence émotionnelle, neuroscience, liens corps-mental.
- Des fiches pédagogiques vous seront remises sur lesquelles vous pourrez vous appuyer pour créer par la suite vos propres pratiques de méditation à transmettre à votre public.

Pendant les 2 WE il y aura un peu de théorie et surtout beaucoup de pratique d'entraînement, ainsi que temps d'échange, de réflexion, de partage d'expérience et de mise en situation en petit groupe et devant l'ensemble du groupe.

Il sera demandé un travail personnel et surtout de l'entraînement sur les temps de pause et entre les 2 WE et de préparer une séance type que vous animerez au 2^{ème} WE.

Un questionnaire d'évaluation sera remis au participant en fin de cursus

Un certificat attestant du suivi de cette formation sera remis au stagiaire à l'issue du programme.

LA FORMATRICE



Marie-Dominique CHAMARD

- **Diplômée de Sciences Po Paris**, elle a développé dans un premier temps une expérience professionnelle de 12 ans dans les domaines de la **conduite et gestion de projet d'aide humanitaire d'urgence médicale et de développement**,
- Elle a ensuite poursuivi depuis 20 ans **une carrière de Coach et Formatrice** dans les cabinets RH, les entreprises et les Ecoles Supérieures en tant qu'indépendante. Elle a notamment proposé des cours sur le management et le leadership et s'est spécialisée dans la prévention des risques psychosociaux en sensibilisant et formant les managers et futurs managers aux problématiques de la santé et du mieux-vivre au travail.
- **Méditante depuis près de 20 ans, elle a suivi la formation à la mindfulness et au programme MBSR**, puis le Practicum de formation professionnelle organisé en France par les responsables du CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society) fondé par le Pr. Jon Kabat-Zinn, Massachussets ainsi que le programme de formation intensive (TDI) animé par le CFM.
- **Instructrice MBSR**, elle anime environ une douzaine de sessions MBSR/an depuis 2012 et formé près de 1000 personnes, dont de nombreux cadres et managers, et professionnels de la santé ou du monde de l'éducation.
- Elle **accompagne également en individuel des salariés, cadres et dirigeants d'entreprise** avec l'outil de la pleine conscience pour les aider à mieux gérer stress et anxiété, éviter la spirale qui conduit au burnout, ou les accompagner dans la phase « post burnout » qui nécessite un travail sur l'estime de soi et la motivation.
- Elle est **membre active de l'ADM**, seule association habilitée en France à former et référencer des instructeurs MBSR : <https://www.association-mindfulness.org/>
- Elle est également **Professeur diplômée de Qi Gong et de la FEQGAE, thérapeute psycho-corporelle** et co-fondatrice de l'Association Méditation dans l'Enseignement.

MODALITÉS PRATIQUES

Conditions de participation

- S'engager à être présent sur les 2 WE.
- Nourrir sa pratique de méditation au quotidien.
- S'entraîner entre les 2 WE

Dates, lieu, horaires

Consultez l'agenda du site qui est régulièrement actualisé pour connaître les dates, horaires, adresses et disponibilités de ces 2 cycles, qu'ils soient en présentiel (à Toulouse ou Mirepoix) ou en direct et en ligne via la plateforme Zoom.

Tarifs

Le coût de la formation, s'élève à :

- **Tarif individuel :**
Pour toute personne prenant à son compte personnel le coût de la formation
650€TTC
- **Tarif professionnel :**
salariés pris en charge par leur entreprise, indépendants et professions libérales.
750€ HT (+20% de TVA pour les personnes récupérant la TVA via leur activité professionnelle (TTC si pris en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue).
Me demander les documents nécessaires à la demande de prise en charge éventuelle par le FIFPL ou votre entreprise.
- **Tarif réduit :**
(étudiants non-salariés, chômeurs qui ne bénéficient pas de prise en charge par leur ancienne entreprise ou des organismes tels Pôle Emploi , minimas sociaux/sur justificatifs) :
575€ TTC

Cette somme couvre l'intégralité des frais engagés par l'organisme de formation pour cette session. Facilités de paiement si nécessaire (1 à 3 mensualités).

Comprend les fiches pédagogiques, boissons et grignotages pendant les pauses mais ne comprend pas les repas des pauses déjeuner.

Suivi individuel optionnel : 60€TTC /Heure (tarif individuel) ou 75€HT en tarif pro

LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

- **Compléter la fiche d'inscription téléchargeable sur le site, et la retourner avec un chèque d'arrhes de 100€** (remboursable jusqu'à 2 semaines avant le démarrage du module 1) à l'adresse indiquée sur la fiche d'inscription.
- **Délais de rétractation** : Le participant a la possibilité de se rétracter **jusqu'à 2 semaines avant le démarrage du module 1 de la formation**. Au-delà de ce délai, les arrhes ne seront pas remboursées quel que soit le motif de cette rétractation.
- **Solde** : Le solde est versé à la première séance au plus tard (**non remboursable en cas d'interruption**) en 1 jusqu'à 3 mensualités (encaissables en début de mois) ou avant le 1^{er} jour pour les formations en ligne.
- Si le stagiaire ne pouvait assister à l'intégralité de la formation pour cause de force majeure, il lui sera possible de compléter les modules manquants sur une session ultérieure, dans la mesure des places disponibles.
- **Annulation du stage par la formatrice** : Si la formatrice annule le stage pour des causes de force majeure ou faute d'effectif suffisant, les participants seront intégralement remboursés des arrhes versées et si la formation a déjà commencé, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue.

- *Siret : 481 242 121 00038*
- *Code TVA intracommunautaire : FR06481242121*
- *Déclaration d'activité : enregistrée sous le numéro 73 31 07268 31 auprès du préfet de la région Midi-Pyrénées.*
- *Référencée DATADOCK*