Mise à jour : 5/11/2026

PROGRAMME DE FORMATION MBSR

GESTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

DURÉE

Durée : 25h de formation au total
- 8 séances hebdomadaires de 2h15
- Note : les séances 1 et 8 sont plus longues (durée 2h30)
- Une journée de pratique en silence (durée 7h)

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne concernée par la gestion de son stress et de ses émotions
- Professionnels, salariés et particuliers concernés par les applications cliniques et professionnelles de l'attention sur la santé ou la qualité de vie au travail

PRÉ-REQUIS

- Entretien téléphonique au préalable de l'inscription (20 minutes)
- Participer à une réunion d'information sur le déroulé du programme ou à un atelier découverte. Ou avoir une pratique régulière de pleine conscience.
- Toute contre-indications médicales ou précautions doivent être mentionnées à l'enseignant au cours de l'entretien préliminaire à l'inscription.

MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

- Envoi du dossier d'inscription suite à l'entretien téléphonique
- Inscription possible jusqu'à 10 jours avant le début de la formation

CATÉGORIE D'ACTION DE FORMATION

- Adaptation et développement des compétences
- Prévention des risques psycho-sociaux

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Savoir réguler son stress et ses émotions
- Développer ses capacités d'écoute et d'attention
- Diminuer les troubles anxieux et les troubles du sommeil
- Prévenir les risques psycho-sociaux, les rechutes dépressives et le « burn out »
- Cultiver ses aptitudes de résilience face aux difficultés
- Améliorer les communications inter-personnelles
- Favoriser un accompagnement bienveillant dans le cadre professionnel
- Développer un mieux-être dans la qualité de vie au travail.

Formations MBSR Emmanuelle CHARENTON Le Jarrissou 24580 Plazac - Siret 791 391 501 00024
Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Aquitaine n° 72 24 01 666 24
Tél : 06 98 70 75 12 - Email :mbsr.aquitaine@gmail.com - Web : www.mbsr-aquitaine.fr

PROGRAMME ET SÉQUENCES DE FORMATION

- **Séance 1** : Le pilote automatique et le processus de stress
  - Identifier les attentes de participants et le cadre du programme
  - Définir et expérimenter la pleine conscience dans le cadre du programme MBSR
- **Séance 2** : Faire tomber les barrières, perception du monde et de soi
  - Mettre en valeur le pouvoir de l'instant présent / les habitudes
  - Exercices de pleine conscience
- **Séance 3** : La respiration et le corps en mouvement
  - Savoir se ressourcer avec les méthodes de pleine conscience, identifier les ressources intérieures
  - Exercice de pratique en mouvement
- **Séance 4** : Faire face aux expériences désagréables, rester présent
  - Le processus d'acceptation pour faire face aux expériences désagréables
  - Exercices pratiques en mouvement et retours d'expérience
- **Séance 5** : Accepter et comprendre notre expérience face au stress
  - Stress : réaction ou réponse en conscience
  - Passer du non-jugement à la bienveillance envers soi pour se connecter avec plus de facilité à soi et aux autres. Retours d'expérience et exercices pratiques
- **Séance 6** : Les pensées ne sont pas des faits
  - Apports théoriques : utilisation de l'attention en communication
  - Stabiliser les acquis et introduire les pensées, les émotions dans les pratiques formelles et informelles
- **Journée** de mise en pratique : approfondissement
  - Capitaliser les acquis dans le cadre d'une session de pratique intensive
  - Entraînement aux pratiques formelles et informelles du programme MBSR
- **Séance 7** : Comment prendre soin de soi et gérer le stress
  - Identifier sur quelles bases continuer l'entraînement à l'attention, personnaliser le programme
  - Faciliter la stabilité dans l'incertitude. Cultiver la résilience
- **Séance 8** : Acceptation et changement. Bilan et après-programme
  - Orienter les stagiaires sur les suites à donner à la pratique de l'attention
  - Quel programme se donner à cours moyen et long terme ?
  - Identifier les obstacles et les ressources pédagogiques.

METHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques
- Analyse de pratique et échanges en groupe
- Étude de cas concrets apportés par les participants
- Exercices de mise en situation
- Exercices d'entraînement : pendant les séances et mise en pratique au quotidien
- Mise à disposition de supports audios et manuel de pratique

DISPOSITIF DE SUIVI ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Présence nécessaire à l'entièreté de la formation
- Formulaire d'évaluation des acquis de la formation
- Attestation de formation remise à la fin du cycle

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Lieu de formation accessible aux personnes à mobilité réduite.
- Les formateurs sont compétents pour adapter les exercices physiques de nos programmes aux différentes pathologies.

Formations MBSR Emmanuelle CHARENTON Le Jarrissou 24580 Plazac - Siret 791 391 501 00024
Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Aquitaine n° 72 24 01 666 24
Tél : 06 98 70 75 12 - Email :mbsr.aquitaine@gmail.com - Web : www.mbsr-aquitaine.fr

LIEU

- Séances hebdomadaires : Association Dhagpo Bordeaux, 4 Avenue de la République 33 000 Bordeaux
- Journée en silence : Association Bernache, 190 route Bellevue Lieu Dit Le Sol 24620 Peyzac-Le-Moustier

DATES

- Les mercredis : 7 avril au 2 juin 2027, à Bordeaux.
- Horaires : de 19h30 à 21h30-22h
- Journée de pratique en silence : samedi 22 mai, de 9h30 à 17h (Dordogne).

TARIF

- Particuliers : 450 € par stagiaire
- Formation professionnelle continue : 700 € par stagiaire
- *TVA non applicable, article 293 B du CGI*

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

MBSR Aquitaine

- Organisateur : MBSR Aquitaine Emmanuelle CHARENTON
- Intervenante : Emmanuelle CHARENTON - Formatrice MBSR certifiée par l'Université de médecine du Massachusetts
- Référente administrative, pédagogique et handicap : Emmanuelle Charenton