Ecoute et pleine conscience

RÉF | 7386

OBJECTIF ET CONTENU

Programme

- Se familiariser avec la Pleine Conscience® et le fonctionnement habituel de notre esprit
- Développer notre attention, notre écoute aux signaux de notre propre corps
- Apprendre à connaître nos émotions
- Développer notre conscience de la respiration comme une façon d'être à l'écoute de l'expérience présente
- Prendre conscience de nos réactions automatiques (aversion et attachement) qui nous éloignent du moment présent (à l'autre)
- Diriger l'attention sur l'expérience présente, qu'elle soit connotée agréable ou désagréable
- Souligner l'importance de notre engagement dans des actions qui ont du sens
- Élaborer les actions à prendre en cas de détresse émotionnelle

Certification(s) visée(s)

Attestation de participation de l'organisme

Type de formation

Enseignement privé

ORGANISATION

Horaire

9h à 16h.
Le cycle comprend un entraînement en groupe pendant 3 heures (une matinée/soirée ou après-midi par semaine) durant 8 semaines.

Début

Ponctuel

Coût

350 euros - Coût réduit : 0 -

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs

Avoir un entretien individuel préalable avec le formateur.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler

S'inscrire en contactant le centre.

Organisme

CEFEM - Centre de formation à l'écoute des malades
rue Léon TOMBU 4
1200 Bruxelles
Tél: 02 345 69 02
http://www.cefem.be

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation