

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.

Ponctuel

Début

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
1200 Bruxelles
Tél: 02 345 69 02
<http://www.cefem.be>