

# 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>