

Nutrition et diététique

Sessions courtes

Les sessions spécifiques aux diététiciennes et diététiciens sont organisées en partenariat avec l'Association Suisse des Diététicien-ne-s Diplômé-e-s (ASDD).



SVDE ASDD

h e d s

Haute école de santé
Genève

Formation continue

MBCT-L : la Thérapie cognitive basée sur la Pleine conscience pour la vie (Mindfulness) - 2020

Dates de la formation: Octobre, novembre et décembre 2020

Durée de la formation: 8 séances de 2h15 et 1/2 journée de 5h

Lieu de formation: HEdS Genève Site Champel Avenue de Champel 47 1206 Genève

Intervenant(s)

Anne Gendre, chargée d'enseignement postgrade et sage-femme Instructeur MBSR, MBCT, MBCP, HEdS - Genève

Contenu

Ce programme novateur créé par le Mindfulness Centre de l'Université d'Oxford est en partie issu du programme MBCT / La thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience pour la dépression avec des apports de la psychologie positive. De nombreuses recherches scientifiques ont démontré son efficacité sur le bien-être et la santé mentale. La pleine conscience est enracinée dans la sagesse et les pratiques anciennes, tandis que les approches cognitivo-comportementalistes font partie des sciences psychologiques récentes. Chaque séance est constituée pour moitié d'exercices pratiques (méditatifs et cognitifs) et pour le reste d'échanges et d'apports théoriques à partir du vécu des participants. Le programme propose non seulement une nouvelle façon de travailler avec les difficultés que nous rencontrons dans notre vie, mais aussi une façon différente d'être en relation avec nous-mêmes et avec les autres.

Objectifs

- Développer sa compétence de Pleine Conscience par des pratiques de méditation assise, couchée et en mouvement, ainsi que dans les gestes de la vie quotidienne
- Approfondir la connaissance de son propre mental et apprendre à travailler avec lui de manière plus habile lors de difficultés
- Développer certaines attitudes clés de la Pleine Conscience telles que la bienveillance, le lâcher-prise, l'acceptation de ce qui est, la compassion, la gratitude ainsi que d'autres attitudes
- Améliorer son bien-être en vivant plus pleinement



Nutrition et diététique

Sessions courtes

Les sessions spécifiques aux diététiciennes et diététiciens sont organisées en partenariat avec l'Association Suisse des Diététicien-ne-s Diplômé-e-s (ASDD).



SVDE ASDD

h e d s

Haute école de santé
Genève

Formation continue

Public

Tout public

Calendrier

2020 :

Les mardis 06, 13, 27 octobre, 3, 10, 17 novembre, 01, 08 décembre de 17h45 à 20h

Et le mardi 24 novembre de 15h à 20h

Remarque

- Nombre de participant-e-s : entre 15 et 16
- Il est demandé aux participant-e-s de s'engager à pratiquer pendant toute la durée du programme des exercices à domicile 6 jours/7 pendant 30 à 45 minutes.
- L'intervenante est co-directrice du CAS HES-SO en *Interventions basées sur la Pleine Conscience* délivré conjointement par l'Université de Genève. Le programme MBCT- L est un prérequis conseillé pour cette formation (idem programme MBSR).

Coûts

Frais de formation (CHF) : 660

Contact

HEdS Genève
Formation continue
Sophie Asin
+41 22 388 56 30
fc.heds@hesge.ch

