



## « MINDFULNESS BASIC TRAINING (MBT) »

Organisme : EPS ETAMPES

Nouveau Formateur : Mme Marine COLOMBEL – Praticien Hospitalier  
Avec la participation du Dr SIXOU - Praticien Hospitalier

<b>Durée / Dates / horaires</b>	<b>2 jours : les 13/09 et 18/10 2022 de 9h30 à 17h</b>	
<b>DPC</b>	OUI <input type="checkbox"/> NON <input checked="" type="checkbox"/> - Réf. ANDPC :	<p><b>2021 : 1 session</b> <b>8 agents formés</b> <b>57% sont très satisfaits de la prestation de l'intervenant de 2021</b></p>
<b>Orientation</b>	-	
<b>Lieu</b>	EPS BD – Site d'Etampes – Salle des Conférences	
<b>Nombre de participants</b>	20 places	
<b>Coût de la formation</b>	Gratuit pour les agents de l'EPS BD et 400 euros pour les personnes extérieures	
<b>Objectifs pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliore la santé physique, le fonctionnement et les performances cognitives, la capacité et la récupération physique, le bien-être physique et psychique</li> <li>- Développe des états de conscience positifs</li> <li>- Un meilleur contrôle des émotions négatives ou excessives, des addictions, de la douleur</li> <li>- Un impact collectif, familial et social, applications en management, bienveillance ...</li> </ul>	
<b>Contenu de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trois focus : la respiration, la posture, l'attitude mentale et les pratiques respiratoires</li> <li>- Body scan, mouvements corporels, marche méditative, pratique allongée et debout statique</li> <li>- Pratiques brèves, problèmes et émotions négatives, exposition imaginée</li> <li>- Acceptation, Vipassana, l'intégration, ressources et valeurs, médiation sur l'esprit et recommandations</li> </ul>	
<b>Méthodes pédagogiques</b>	Apports théoriques, exercices pratiques et échanges	
<b>Méthodes d'évaluation</b>	Exercices et questionnaire pré-formation et évaluation post-formation	
<b>Prérequis :</b>	Tenue décontractée conseillée	
<b>Public concerné</b>	Tout public	
<b>Résumé de l'action</b>	Utiliser des méthodes de respiration de postures... afin de les intégrer dans sa pratique professionnelle et personnellement.	
<b>Accessibilité PSH</b>	Locaux en cours d'aménagement, pour les personnes en situation de handicap, nous vous invitons à contacter le service de la formation continue afin faire part de vos besoins spécifiques pour cette formation	
<p>Les agents souhaitant s'inscrire à cette formation doivent se manifester auprès de leur responsable hiérarchique, qui procédera à une inscription via GESFORM EVOLUTION ou par mail en adressant le formulaire papier de demande de formation, au plus tard 1 mois avant le début de la première session.</p> <p><b>- Contact Formation : Tél. : 01 69 92 53 97 / Mail : <a href="mailto:formation@eps-etampes.fr">formation@eps-etampes.fr</a></b></p>		

