

Je m'inscris à la formation de **Praticien en Mindfulness** organisée par l'APTCCB :

- au **module 1** seul
- au **module 2** seul : car j'ai déjà fait une formation de niveau en 1 en mindfulness avec **MindfulFrance**  
→ joindre une attestation de cette formation
- à l'**intégralité de la formation**
- Adhésion à l'APTCCB 10€

Je règle la somme de : ..... € (cf. tableau)

	Inscription au module 1	Inscription au module 2	Inscription à l'intégralité de la formation
Tarif adhérent	470€	470€	940€
Tarif non-adhérent	600€	600€	1200€
Tarif Formation continue	720€	720€	1440€

Ce bulletin, dûment rempli, ainsi que votre règlement par chèque, à l'ordre de **APTCCB**, sont à adresser à :

**APTCCB**  
**Pôle Santé Ste Colombe**  
**3 impasse St Vincent**  
**89100 St Denis-les-Sens**

**Attention :**

les tarifs indiqués ne comprennent pas le déjeuner.

**N° SIRET : 804 369 106 00013**  
**N° de formation : 27 89 01323 89**

## Le formateur



**Dr François Bourgognon** : psychiatre et psychothérapeute, formé aux thérapies comportementales et cognitives et à la thérapie d'acceptation et d'engagement, instructeur en mindfulness, auteur des livres

« Savoir pour guérir : la méditation en 10 questions » et « Ne laissez pas votre vie se terminer avant même de l'avoir commencée » (MONA Editions). Il dirige l'institut *Mindful France*® et anime régulièrement des formations pour les professionnels de santé.

## Conditions d'accès à la formation

- **être professionnel de santé** : médecin, psychologue, infirmier.
- **avoir une pratique clinique auprès de patients** : permettant de mettre en œuvre les outils théoriques et pratiques enseignés dans cette formation.

## Lieu et dates de la formation

### Premier module (4 jours) :

**partie 1** : 13 et 14 Septembre 2019.  
**partie 2** : 18 et 19 Octobre 2019.  
**horaires** : de 9h30 à 17h30.  
**lieu** : Dijon

### Deuxième module (4 jours) :

Du mercredi 18 au samedi 21 mars 2020.  
**lieu** : Dijon

## Tarif de la formation

- **Prise en charge individuelle - adhérents à l'APTCCB** : 470€ par module soit 940€ pour l'intégralité de la formation.
- **Prise en charge individuelle - non-adhérents** : 600€ par module soit 1200€ pour l'intégralité de la formation.
- **Prise en charge dans le cadre de la Formation continue** : 720€ par module soit 1440€ pour l'intégralité de la formation.

**Association des Praticiens  
en TCC de Bourgogne**



# Formation 2019-2020

# Praticien en Mindfulness

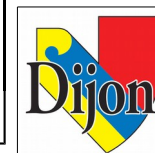
## à Dijon

*Formation réservée aux soignants*

en partenariat avec

**mindfulfrance**

- A.P.T.C.C.B. - Pôle Santé Sainte Colombe  
3 impasse Saint Vincent 89100 Saint Denis les Sens
- contact.aptccb@gmail.com
- www.aptccb.fr/
- <https://www.facebook.com/Association-TCC-de-Bourgogne-646795542179362/>
- <https://twitter.com/APTCCB>



« La pleine conscience est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement au moment présent, en l'absence de tout jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (Jon Kabat-Zinn).

La pratique de pleine conscience intéresse le monde de la psychothérapie et des neurosciences depuis quelques années. Cette technique est de plus en plus utilisée dans le soin de la souffrance physique ou psychique et son intérêt a été validé scientifiquement dans de nombreuses indications : gestion du stress, de la douleur chronique, prévention des rechutes dépressives, troubles du comportement alimentaire, addictions...

source : inspiré du site internet *Mindful France*®

## L'APTCCB

est heureuse de vous proposer une :

# Formation de Praticien en Mindfulness

- ▶ permet aux participants de pratiquer la Mindfulness (pleine conscience) pour eux-même et de le proposer aux patients en séances individuelles ou collectives
- ▶ réservée aux soignants
- ▶ en 2 modules de 4 jours chacun (soit 8 jours de formation au total)

## Objectifs pédagogiques du module 1

- S'initier à la méditation de pleine conscience par la pratique d'exercices tels que délivrés dans les programmes validés MBSR et MBCT.

- Devenir plus conscient des différentes dimensions de l'expérience (pensées, émotions et sensations), moment après moment.

- Développer de nouvelles réponses, en particulier dans les situations difficiles.

## Objectifs pédagogiques du module 2

- Connaître les principaux travaux scientifiques qui ont montré une efficacité thérapeutique de la Mindfulness et les principales indications en médecine.

- Apprendre à manier les notions fondamentales: dimensions de l'expérience, nature et fonction des émotions, notions d'acceptation et de défusion cognitive.

- S'entraîner à l'animation de séances de Mindfulness: démonstrations et exercices pratiques de Mindfulness en binômes et petits groupes ; animation des temps de partages d'expérience.

- Savoir mener des séances de Mindfulness dans un contexte de soins, en individuel ou en groupe.

## Programme de la formation :

A) Aspects théoriques avec présentations didactiques power-point.

B) Travail expérientiel avec pratique d'exercices de Mindfulness et retours d'expérience.

C) Entraînement à l'animation de séances de Mindfulness en binômes et petits groupes.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## Formation de Praticien en Mindfulness

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Tél. : .....

Courriel : .....

\*\*\*\*\*

### Profession :

- médecin, infirmier
- psychologue
- infirmier

→ joindre une copie de votre diplôme

Je confirme avoir une pratique clinique auprès de patients me permettant de mettre en œuvre les outils théoriques et pratiques enseignés dans cette formation.

suite du bulletin d'inscription →

