



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL RE+ COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

www.cocobracdelaperriere.com

MINDFULNESS BASED on STRESS REDUCTION

Cycles MBSR 8 semaines

Un parcours d'intégration de 8 semaines

- 8 séances hebdomadaires de 2h30
- 1 journée de retraite, un samedi ou dimanche au cours du programme
- Enseignements guidés d'exercices de Pleine Conscience
- Pratiques à intégrer dans sa vie quotidienne *
- Partages de la mise en pratique entre les participants

* L'essentiel de l'entraînement à la pleine conscience du programme se pratique chez soi entre les séances avec les pistes audio de méditation, soit 45 minutes quotidiennes minimum.

Participer à une **session d'initiation** (ou un **entretien personnel**) est **nécessaire** pour vous inscrire au programme.

Dates des prochaines sessions d'initiation ou pour prendre RDV pour un entretien personnel : www.cocobracdelaperriere.com - rubrique **Activités / MBSR**

Tarif particulier tout compris : 500 € TTC

Ce tarif comprend 26h de programme (8 séances de 2h30 + une journée de pratique intensive), le Manuel de Mindfulness (fichier PDF) et 8 pistes MP3 de pratique guidée. Payable par chèque ou espèces.

Tarif Libéral : 750 € net de taxes ou Entreprise : 1 000 € HT

Programme pris en charge par la formation professionnelle. N° Formateur **11 75 45021 75**.

Le règlement est dû en intégralité pour confirmer l'inscription (Paiement échelonné possible – remise de 2 chèques encaissables à 1 mois d'intervalle). Pas de remboursement en cours de programme. Tarif réduit sous conditions. Facture ou reçu paiement à la demande.

Votre instructeur MBSR : Coco Brac de la Perrière

Enseignante MBSR, maître de conférence à l'ESCP Europe sur le leadership & la pleine conscience, auteur de « Lâcher prise sans laisser tomber » - Fayard 2015, et de « Tout est sérieux mais rien n'est grave » - Mazarine 2017 ; organisatrice du plus grand dîner en silence et en pleine conscience de France, www.ledinerensilence.com, conférencière et coach de Dirigeant, j'agis dans les situations de transformation des ressources, la réduction du stress en enseignant la mindfulness, dans tous nos états (créatifs, olfactifs, visuels, émotionnels) www.pleineconscience-autravail.com

J'interviens en entreprise sur la gestion des émotions et la gestion des conflits (Conflict Dynamics Profile). Par des expériences inhabituelles que j'ai développées, enrichie intérieurement par trois années passées en mission en Birmanie, je favorise l'émergence d'un lien humain solide et de la reconnexion à soi.

Informations et inscriptions :

Email : cbp@ressourcesetprojets.fr - Mobile : +33 6 23 08 83 63
www.cocobracdelaperriere.com - www.pleineconscience-autravail.com



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL RE+ COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

www.cocobracdelaperriere.com

MINDFULNESS BASED on STRESS REDUCTION

Programme MBSR

Selon le Dr Jon Kabat-Zinn, créateur du programme MBSR (**Réduction du stress basé sur la pleine conscience**) à l'Université du Massachusetts (USA), la pleine conscience (Mindfulness) signifie : « faire attention d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur ». Créé il y a 30 ans, plus de 250 cliniques aux USA utilisent ce programme et son développement récent en France confirme l'intérêt croissant en Europe

Un entraînement intensif à la pleine conscience qui vise à changer notre relation aux souffrances physiques et mentales et au « stress » de la vie en général.

Objectifs du programme

- Développer de nouvelles habiletés et compétences pour faire face au stress
- Générer plus de paix en soi et autour de soi. Mieux « être » à la vie
- Intégrer des outils pratiques visant à réduire les pensées "ruminatives"
- Devenir plus conscients de ses pensées, sensations et émotions et choisir sa vie

Applications liées au stress personnel et professionnel

- Anxiété, angoisse, panique
- Fatigue, troubles du sommeil, douleur chronique, accompagnement de la maladie
- Stress au travail et dans sa vie
- Tensions dans les relations
- Perte de sens, peurs, situations d'incertitude, isolement...

Bénéfices

- **Meilleure gestion des situations de stress** et des **émotions**
- Qualité de vie et **bien-être au travail**
- Prise de recul et **clarté dans la prise de décision**,
- Meilleure **gestion du changement et de l'incertitude**,
- Développement de l'**intelligence émotionnelle et collective**,
- Apprendre à **vivre le moment présent** et développer sa **sérénité**, dans son organisation et sa relation aux autres
- Améliorer l'**estime de soi**
- Mieux **se connaître** et mieux découvrir les autres

Contre-indications

Dépression en phase aiguë sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Ce programme de réduction du stress n'a pas de vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique.



Informations et inscriptions :

Email : cbp@ressourcesetprojets.fr - Mobile : +33 6 23 08 83 63
www.cocobracdelaperriere.com - www.pleineconscience-autravail.com