

« PROGRAMME DE RÉDUCTION DU STRESS BASÉ SUR LA PLEINE CONSCIENCE DES DOCTORANTS »

10 SÉANCES
À DISTANCE

> INSCRIPTION

RÉSUMÉ

Etre doctorant en pleine conscience et développer ses ressources

Le programme vise à permettre aux doctorants de retrouver une meilleure concentration et attention à soi, à mieux gérer les situations de stress et réguler ses émotions, en particulier dans le cadre de la thèse. La formation invite aussi le doctorant à favoriser la flexibilité cognitive en identifiant les biais de perception, en favorisant la réflexivité, tout en développant des qualités d'écoute. Les bienfaits attendus du programme, créé en 1979 par le professeur Jon Kabat-Zin sous le nom de Programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) sont reconnus et validés par la communauté scientifique internationale.

PROGRAMME

- > Séance 1 (2h) : Séance de présentation du programme
- > Séance 2 (3h) : Faire l'expérience de la pleine conscience et du pilotage automatique
- > Séance 3 (2h30) : Comprendre le rôle de la perception et des conditionnements et reconnaître l'expérience du moment présent
- > Séance 4 (2h30) : Appliquer les techniques formelles de centrage de l'attention et développer une écoute corporelle
- > Séance 5 (2h30) : Reconnaître le stress et les schémas de réaction
- > Séance 6 (2h30) : Répondre au stress et non plus réagir
- > Séance 7 (7h) : Journée de pratique en silence
- > Séance 8 (2h30) : La communication interpersonnelle en pleine conscience
- > Séance 9 (2h30) : La pleine conscience dans son quotidien de doctorant
- > Séance 10 (3h) : Stratégies quotidiennes pour entretenir et approfondir les compétences acquises par les doctorants

Toutes les séances sont obligatoires et se dérouleront à distance.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- > Savoir stabiliser son attention lors de travaux nécessitant de la concentration (lectures d'articles, collecte de données)
 - > Savoir faire face aux situations de stress qui émergent lors de la thèse
- > Savoir développer une présence et disponibilité, notamment lors du recueil de données (entretiens, observations participantes) ou de présentations (colloques, séminaires)
 - > Savoir développer une écoute active, donner et recevoir du feedback

« PROGRAMME DE RÉDUCTION DU STRESS BASÉ SUR LA PLEINE CONSCIENCE DES DOCTORANTS »

10 SÉANCES
À DISTANCE

> INSCRIPTION

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pratiques expérientielles ; Apprentissage par le groupe ; apports théoriques issus notamment des neurosciences, de la psychologie et de la physiologie ; des instructions pour la pratique au domicile

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Supports écrits et interactifs pour la pratique quotidienne, articles scientifiques, livret, fichiers audio.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- > Tests de progression avec autoévaluation avant et après à partir d'échelles de mesure
- > Bilan à mi parcours à remettre
- > Entretien individuel final à l'appui d'un rapport
- > Entre chaque séance, les participants sont invités à mettre en place une pratique quotidienne de 45mn à l'appui des supports fournis
- > Les participants se muniront d'un tapis de sol et d'un coussin de méditation

PUBLIC CIBLE

Doctorants

PRÉREQUIS

Aucun

INTERVENANTS

Stéphane ONNEE, Professeur et Instructeur qualifié du programme MBSR, titulaire DU Médecine Méditation Neurosciences, Université d'Orléans

DATES ET HORAIRES

Durée : 30h

- Séance 1 : 26/09/2024 - 20h-22h
- Séance 2 : 3/10/2024 - 20h-23h
- Séance 3 : 10/10/2024 - 20h-22h30
- Séance 4 : 17/10/2024 - 20h-22h30
- Séance 5 : 07/11/2024 - 20h-22h30
- Séance 6 : 14/11/2024 - 20h-22h30
- Séance 7 : 16/11/2024 - 10h-17h
- Séance 8 : 21/11/2024 - 20h-22h30
- Séance 9 : 28/11/2024 - 20h-22h30
- Séance 10 : 05/12/2024 - 20h-23h00

« PROGRAMME DE RÉDUCTION DU STRESS BASÉ SUR LA PLEINE CONSCIENCE DES DOCTORANTS »

10 SÉANCES
À DISTANCE

> INSCRIPTION

LIEU

La formation se déroulera à distance

TARIF

800€ HT

Ce tarif prend en charge les ressources pédagogiques.

Financement :

Cette formation n'est pas éligible au CPF mais peut être prise en charge par votre établissement/entreprise et/ou votre OPCO. En cas de financement personnel, nous pouvons étaler le règlement sur plusieurs mensualités.

CONDITIONS ACCÈS

Compléter et renvoyer le [bulletin d'inscription](#).
Un questionnaire rempli en amont par les participants et un entretien individuel (30min à distance) seront nécessaires pour confirmer l'inscription.

ACCESSIBILITÉ

Afin d'adapter au mieux nos formations, nous vous encourageons vivement à nous contacter si vous êtes en situation de handicap. La FNEGE cherche systématiquement une solution permettant de répondre à vos besoins. Référent handicap : [Maëlle BRUMARD](#)

Le [règlement intérieur](#) de la FNEGE est applicable à tout participant.
Pour toute demande sur la formation (contenu, accès handicapé, réclamations, etc.) merci de contacter burgain@fnege.fr.

Indicateurs de résultats issus de l'analyse des enquêtes de satisfaction réalisées auprès des personnes formées en 2023 :

96%

sont très satisfaits ou satisfaits

37

établissements nous ont fait confiance