

# Séminaire CO-INSTRUCTION de Formation à la MBCT (Cycle 3)

Du 11 mai au 13 mai 2020, Paris 75013

*Dr Christine Mirabel-Sarron, Mme Loretta Sala*

## PROGRAMME

### Lundi 11 mai 2020

9h - 13h :

Présentation du séminaire, objectifs et déroulement

Présentation des participants

Travail pratique en deux groupes, chacun coordonné et supervisé par un instructeur. A chaque demi-journées, l'instructeur change de groupe.

#### **Pratique I**

Pratique groupe entier de la séance 1 du programme M.B.C.T.

Avec rappels théoriques pour chaque étape

Jeu de rôle (posture instructeur et posture patient) et temps de partage avec dialogue exploratoire.

Synthèse et réponse aux questions.

13h - 14h : Déjeuner.

14h - 18h : **Pratique II**

Déroulement pratique en temps réel des séances 2 et 3 de l'approche M.B.C.T, partage d'expériences, synthèse et réponse aux questions.

### Mardi 12 mai 2020

9h - 13h : **Pratique I**

Pratique groupe entier des séances 4 et début de 5 de la pratique M.B.C.T.

Avec rappels théoriques pour chaque étape

Pratique de tous les exercices groupe entier, et temps de partage d'expérience, synthèse et réponse aux questions.

13h - 14h : Déjeuner.

14h - 18h : **Pratique II**

Déroulement pratique en temps réel des séances 5 et 6 de l'approche

Mindfulness, partage d'expériences, synthèse et réponse aux questions.

**Mercredi 13 mai 2020**

9h - 13h : **Pratique I**

Pratique groupe entier de la séance 7 de la pratique M.B.C.T  
Avec rappels théoriques pour chaque étape  
Pratique de tous les exercices groupe entier, et temps de partage  
d'expérience, synthèse et réponse aux questions.

13h - 14h : Déjeuner.

14h - 18h : **Pratique II**

Déroulement pratique en temps réel de la séance 8 de l'approche M.B.C.T,  
partage d'expériences, synthèse et réponse aux questions.

**Synthèse générale du séminaire : les points clés, les perspectives.**