

> À LA PLEINE CONSCIENCE - MINDFULNESS

À PARTIR DE OCTOBRE 2022

OBJECTIFS

- > Utiliser les outils de la pleine conscience dans votre contexte professionnel
- > Commencer à instruire des groupes de réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR)
- > Développer une qualité de présence et d'attention ouverte à vous-même et aux personnes que vous accompagnez

RESPONSABLES ACADÉMIQUES

- > **Fabienne BAUWENS**
- > **Sandrine RAUTER**

INTERVENANTS

ILIOS KOTSOU, ALEXANDRE CASTANHEIRA, JACKIE ATTALA, BERNADETTE DUPUIS, ALINE SCHOENTJES, LUC MAHIAT, CATHERINE VAN VEEREN, CAROLINE DE VOS, OLIVIER THIRAN, MARIE BOTMAN, DOMINIQUE VAN ASBROECK

PUBLIC

Développer une qualité de présence et d'attention ouverte à vous-même et aux personnes que vous accompagnez

- > Ce certificat s'adresse plus particulièrement aux **professionnels de la santé** (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, ergothérapeutes, psychologues, psychothérapeutes, personnel hospitalier...) et du **secteur socio-éducatif** (assistants sociaux, éducateurs, enseignants...).

Toutes les admissions s'effectuent sur base d'un dossier.

EN PRATIQUE

15 CRÉDITS

AN 1

- > **Module 1** - La pleine conscience : le corps
- > **Module 2** - La respiration / le corps (suite)
- > **Module 3** - Les émotions / les pensées
- > **Module 4** - La communication

AN 2

- > **Module 5** - Le stress
- > **Module 6** - Séminaire résidentiel
- > **Module 7** - Processus de groupe et pédagogie / éthique
- > **Module 8** - Indications et champ d'application des approches basées sur la pleine conscience
- > **Module 9** - Revue d'ensemble du curriculum, bilan et clôture



2 années

235 heures s'étalant sur 4 modules la première année et 5 modules la deuxième année.



Plein : 2100 € PAR AN

Réduit : Bourses disponibles par tranche de 200€ (nombre limité) PAR AN

INSCRIPTION

<http://helsci.ulb.be>

CONTACT

02/555 85 17

helsci@ulb.be

[facebook/ULBHeLSci](https://www.facebook.com/ULBHeLSci)