

Société LEADERSHIP EXPANSION/EFPNL  
Siège social et facturation : 155 cours Berriat – 38000 Grenoble  
SIRET : 53123213000025  
Code NAF : 8559A  
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 82 38 05053 38  
Auprès du Préfet de Région de Rhône-Alpes  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état  
N° TVA : FR79531232130  
Contact administratif Valérie Deleplace  
06 19 44 67 73

## PROGRAMME MBSR

Le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction / réduction du stress par la pleine conscience) est basé sur la méditation de pleine conscience.

Il permet d'apprivoiser les stress provenant de nos situations de vie et de nos défis rencontrés au quotidien.

C'est un protocole structuré et progressif développé par Jon Kabat-Zinn et ses collègues en 1979 aux Etats-Unis au sein de la clinique de réduction du stress rattachée à l'hôpital universitaire du Massachussets, dans laquelle sont passées plus de 60 000 personnes depuis, avant d'être diffusé à travers le monde.

Ce programme se déroule sur 8 semaines à raison d'une séance hebdomadaire de 2h30 et une journée complète de pratique.

Ce programme consiste en des pratiques méditatives et contemplatives dans un courant laïque.

Les participants apprennent à reconnaître leurs réactions habituelles aux difficultés et à adopter une attitude d'acceptation et de non jugement envers toute expérience, y compris les sensations, pensées, émotions ou comportements difficiles.

### **Pour qui ?**

Accessible à toute personne qui souhaite améliorer sa manière de vivre au quotidien et trouver des réponses face aux situations stressantes.



Siège Société LEADERSHIP EXPANSION/EFPNL – 155 cours Berriat – 38000 Grenoble  
contact@efpnl.fr – Tél : 06 19 44 67 73

Société LEADERSHIP EXPANSION/EFPNL

Siège social et facturation : 155 cours Berriat – 38000 Grenoble

SIRET : 53123213000025

Code NAF : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 82 38 05053 38

Auprès du Préfet de Région de Rhône-Alpes

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

N° TVA : FR79531232130

Contact administratif Valérie Deleplace

06 19 44 67 73

### **Objectifs :**

- Aborder la vie avec plus de sérénité et plus d'énergie associée à une plus grande clarté d'esprit.
- Développer votre capacité à aborder plus efficacement les situations stressantes du quotidien et à plus long terme.
- Aborder différemment la douleur et le mal être sous toutes ses formes.
- Amplifier votre concentration et votre résilience après des situations parfois très stressantes ou déstabilisantes.

### **Programme :**

Chaque séance est thématique, cela permet d'inscrire progressivement la pleine conscience dans le quotidien, notamment à partir de l'attention à porter sur des questions particulières chaque semaine.

Semaine 1 : Qu'est-ce que la pleine conscience ? 3h00

Ressentir et se sentir présent au-delà du pilote automatique de notre quotidien.

Semaine 2 : Comment nous voyons le monde ? 2h30

Explorer comment nous percevons les choses et ouvrir sa conscience.

Semaine 3 : La respiration et le corps. 2h30

Ressentir comment la stabilité s'installe progressivement

Semaine 4 : Qu'est-ce que le stress ? 2h30

Comprendre comment le stress agit et comment retrouver de la liberté.

Semaine 5 : Stress, réaction ou réponse consciente ? 2h30

Savoir comment agir plus librement au lieu de réagir.

Semaine 6 : Communication consciente. 2h30



Siège Société LEADERSHIP EXPANSION/EFPNL – 155 cours Berriat – 38000 Grenoble  
contact@efpnl.fr – Tél : 06 19 44 67 73

Société LEADERSHIP EXPANSION/EFPNL

Siège social et facturation : 155 cours Berriat – 38000 Grenoble

SIRET : 53123213000025

Code NAF : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 82 38 05053 38

Auprès du Préfet de Région de Rhône-Alpes

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

N° TVA : FR79531232130

Contact administratif Valérie Deleplace

06 19 44 67 73

Développer une écoute et une communication plus fluide.

Semaine 7 : Prendre soin de soi. 2h30

Développer sa pratique en autonomie.

Semaine 8 : Regard vers l'arrière, regard vers l'avant. 3h00

Savourer le chemin et sentir le soutien à la pratique.

+ 1 journée entière de pratique entre la semaine 6 et 7.

### **Modalités :**

- Un entretien individuel préalable pour valider le projet.
- Un programme sur 8 semaines.
- Une séance hebdomadaire de 2h30.
- Une journée entière de pratique.
- Des groupes de 8 à 12 personnes.
- Un entraînement quotidien à la maison pendant 45 minutes à une heure.
- Des enregistrements audios et un manuel de pratique fournis.
- Des apports théoriques.
- Un apprentissage progressif de méditations formelles : méditation assise, balayage corporel, mouvements de yoga en conscience, marche méditative...
- Une intégration de la pleine conscience dans les gestes et situations de la vie quotidienne.
- Possibilité de suivre le programme MBSR en présentiel ou en ligne

### **Ateliers de soutien de la pratique**

A l'issue du programme, il est proposé aux participants de se retrouver régulièrement pour continuer à pratiquer en groupe.



Siège Société LEADERSHIP EXPANSION/EFPNL – 155 cours Berriat – 38000 Grenoble  
contact@efpnl.fr – Tél : 06 19 44 67 73