

La méditation de
pleine conscience :
un moyen unique pour
se reconnecter à soi et
aux autres.



Formation Qualifiante
Méditation de pleine
conscience et autocompassion

FORMATION CONTINUE UNIVERSITAIRE

formationcontinue.u-paris.fr

Une formation universitaire d'UPCité unique en France, pour expérimenter la pleine conscience et l'autocompassion dans sa vie professionnelle et personnelle à l'aide d'outils pratiques et théoriques.

Ouverte à toutes et tous, cette formation qualifiante s'adresse autant aux professionnels des secteurs de la santé, de l'enseignement ou du social, qu'aux personnes sous pression en entreprise ou aux personnels de l'université.

Née du souhait et de la volonté d'Anne Héron, enseignant-chercheur à UPCité, cette formation professionnelle, originale au sein d'une université parisienne de renom, trouve toute sa raison d'être en cette période incertaine et génératrice d'anxiété que nous vivons depuis quelques années.

3 axes pour se reconnecter à soi et aux autres

La pleine conscience

La pleine conscience se manifeste lorsque l'on est attentif à notre expérience présente. On parle aussi de pleine présence. Elle se cultive par des pratiques méditatives contemplatives.

L'autocompassion

L'autocompassion est tout simplement la bonté envers soi-même, que l'on apprendra à cultiver.

La relation à soi et aux autres

La formation aborde également la relation au corps et à nos sens, notre vie émotionnelle et relationnelle, essentiels pour se sentir pleinement à sa place et en accord avec soi-même.





ATOUTS

Expérience unique et personnelle

La formation, unique en milieu universitaire, est basée sur l'expérience personnelle, la pratique, et l'intégration de ces pratiques.



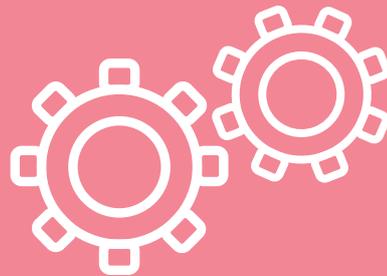
COMPÉTENCES

Méditer

Cette formation permet de poursuivre la pratique méditative de pleine conscience et d'autocompassion en toute autonomie. Pratique qu'il devient possible de transmettre autour de soi, une fois celle-ci bien intégrée.

+30ans

d'expérience en enseignement
des sciences de la vie et de
la santé.



MÉTHODOLOGIE

Pratiques guidées

En soutien à la pratique personnelle, la formation offre des pratiques méditatives guidées, des exercices autoréflexifs, des temps d'échanges interactifs, des enregistrements audios, des outils d'autoévaluation et un livret pédagogique.



ENSEIGNANTE

Professionnelle & bienveillante

Tout repose sur l'expérience d'Anne Héron, enseignant-chercheur hospitalo-universitaire depuis 30 ans et pratiquant la méditation depuis plus de 10 ans.



ORGANISATION

Facilitante

En distanciel synchrone, une journée par semaine pendant 5 semaines, cette formation est parfaitement adaptée à toute personne, en activité ou non.

2 sessions par an :

- > automne
- > printemps

Contact

✉ formation.continue@pharmacie.parisdescartes.fr

Plus d'infos sur la formation

u-paris.fr/choisir-sa-formation

Plus d'infos sur la formatrice

<https://anneheron.fr>

Tarifs*

- 650 € pour toute personne bénéficiant ou non d'une prise en charge totale ou partielle de sa formation.

** Les tarifs sont sous réserve de modification par les instances de l'université.*
