

## POURQUOI NOTRE FORMATION?

Les formations de pleine conscience sont là pour vous aider dans la gestion du stress et de l'anxiété au quotidien.

## POUR EN SAVOIR PLUS...

Téléphone : 819 564-5350  
Site Internet : [usherbrooke.ca/cfc](http://usherbrooke.ca/cfc)



Les trois offres de formation s'adressent **aux médecins et à tous les professionnels et professionnelles de la santé** (certaines conditions d'admission sont particulières au microprogramme).



## Trois formations, une même intention : se former à la pleine conscience

*Centre de formation continue de la  
Faculté de médecine et des sciences  
de la santé*

## INITIATION À LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE (MPC)

**Pour s'initier** à la pratique de la méditation pleine conscience dans une perspective d'autosoins et de soins d'autrui.

### Durée

Une journée complète

### Format

1. En ligne, en direct sans enregistrement
2. En présentiel (*Sherbrooke, Longueuil*)

### Attestation

Formation accréditée et agréée par le Comité d'agrément de l'éducation médicale continue (CAEMC), dont le Collège des médecins du Québec (CMQ) est partenaire.

- 6 heures 45 minutes de catégorie A/section 1 ou d'heures de formation reconnues en psychothérapie.



Pour s'inscrire!



## FORMATION MBSR\*

\*MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION  
(JON KABAT-ZINN)

**Pour intégrer** la pratique de la méditation pleine conscience dans une perspective d'autosoins et de soins d'autrui.

### Durée

10 activités obligatoires :

- 1 séance d'orientation en ligne
- 8 séances en ligne (*un soir par semaine*)
- 1 journée de fin de semaine (*pratique intensive en comodal*)

### Format

- Soirées en ligne uniquement, en direct sans enregistrement
- Journée de retraite en comodal (*présentiel fortement recommandé ou en ligne*).
- Approche expérientielle

### Attestation

Formation accréditée et agréée par le CAEMC, dont le CMQ est partenaire.

- 28 heures 20 minutes de catégorie A/section 1 ou d'heures de formation reconnues en psychothérapie.

Pour s'inscrire!



## MICROPROGRAMME 2<sup>E</sup> CYCLE INTÉGRATION DE LA PLEINE CONSCIENCE EN MILIEU CLINIQUE

**Pour approfondir** la pratique de la méditation pleine conscience dans une perspective d'autosoins et de soins d'autrui dans un milieu clinique.

### Durée

9 mois (2 cours) :

- 2 crédits = équivalent de la formation MBSR\* (débutant chaque automne – sept. à nov.) Approche expérientielle (Aucune reconnaissance d'acquis)
- 4 crédits = séances en ligne quelques mardis soir + 1 à 2 jours de fin de semaine par mois en comodal (présence et distance en simultané) – janvier à mai

### Format

Le programme est hybride avec une possibilité d'une participation totalement à distance.

Les cours ne sont pas enregistrés. Approche expérientielle et théorique.

### Attestation

Diplôme de microprogramme de 2<sup>e</sup> cycle

Formation créditée (6 crédits) et reconnue par les ordres professionnels comme de la formation continue.

Total de 90 heures

Pour s'inscrire!

