

**DU Approches de la Pleine Conscience et introduction à la
"Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR) :
Comprendre par l'expérience, appliquer et contextualiser
dans le champ de la santé et du travail**

Total 176 h équivalent TD

1^{ère} année : 96 h équivalent TD

Intitulé de l'UE	Volume horaire			Intitulé des éléments constitutifs	Modalités de contrôle	Coef
	CM	TD	TP			
UE 1 Introduction à la Pleine Conscience (8h)		2h 3h 3h		EC1 – Histoire et définitions des concepts de méditation et de Pleine Conscience EC2 – Recherche dans le champ de la Pleine Conscience : Neurosciences, champ d'application, études de cohortes, etc. EC3 – Les différentes approches : MBSR, MBCT, ACT et programmes dérivés (MBPR, addiction, TCA...) en fonction de différentes populations cibles	Examen terminal écrit 1h	1
UE 2 Psychologie de la Santé et Stress (8h)		1h 2h 2h 3h		EC1 – Historique et définition du stress EC2 – Les agents stressants et le stress dans le corps (stress aigu, stress chronique) EC3 – Les stratégies d'adaptation au stress : coûteuses (lutte, fuite, inhibition) ou plus adaptées (pleine conscience ; perception, évaluation, conscience) EC4 – Stress, Santé et Maladie		
UE 3 Programme MBSR En 8 semaines (72h)		3h 5h 2h30 5h30 2h30 5h30 2h30 5h30 2h30 5h30 2h30 5h30 3h 5h 8h		EC1 – Séance 1 MBSR : Généralités. Principes de base. Respiration – Présentation du cycle MBSR EC2 – Séance 2 MBSR : Définitions de la pleine conscience / Scan corporel – Perceptions et conditionnements EC3 – Séance 3 MBSR : Méditation assise. (Sons, Sensations, pensées, émotions) – Ressources, Prendre soin de soi EC4 – Séance 4 MBSR : Yoga couché et debout (Pratique du STOP) – Ressentir le stress EC5 – Séance 5 MBSR : Yoga debout. Modalités d'adaptation au stress. Pratique du RAIN. Différence entre réponse au stress et réaction au stress – Répondre au stress envers soi et les autres : agir plutôt que réagir EC6 – Séance 6 MBSR : Scenarii de communication. Méditation marchée et assise longue – Les communications interhumaines EC7 – Séance 7 MBSR : Interconnexion. Méditation de la conscience ouverte. Yoga debout – Devenir autonome EC8 – Séance 8 MBSR : Proposition pour une pratique quotidienne – Bilan / Aujourd'hui et toute la vie : continuer à intégrer la pleine conscience dans la vie personnelle et professionnelle EC9 – Journée d'intégration en silence (entre la semaine 6 et 7)	Notes de synthèse	1
UE 4 Evaluation Notes de synthèse (8h)		8h		EC1 – Notes de synthèse		

2 ^{ème} SESSION		
UE 1	Examen écrit	Coefficient 1
UE 2		
UE 3		
UE 4	Notes de synthèse	Coefficient 1

**DU Approches de la Pleine Conscience et introduction à la
"Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR) :
Comprendre par l'expérience, appliquer et contextualiser
dans le champ de la santé et du travail**

Total 176 h équivalent TD

2^{ème} année : 80h équivalent TD

Intitulé de l'UE	Volume horaire			Intitulé des éléments constitutifs	Modalités de contrôle	Coef
	CM	TD	TP			
UE 5 Psychologie de la santé, du stress et de la maladie chronique (8h)		4h		EC1 – Modèles et théories de la santé	Examen terminal écrit 1h	1
		4h		EC2 – Approches synchroniques de la santé, du stress et de la maladie		
UE 6 Stress, santé, environnement et bien-être au travail (8h)		4h		EC1 – Stress, santé et maladie		
		4h		EC2 – Risques psycho-sociaux et bien-être au travail		
UE 7 Application de la Pleine Conscience dans le champ de la santé (32h)		8h		EC1 – Travaux pratiques dans le champ de la santé et de la maladie	Notes de synthèse	1
		8h		EC2 – Contextualisation de la pratique de la Pleine Conscience dans le champ de la santé et de la maladie		
		8h		EC3 – Perspectives intégratives dans le champ de la santé et de la maladie		
		8h		EC4 – Analyse et retours de la pratique dans le champ de la santé et de la maladie		
UE 8 Application de la Pleine Conscience dans le champ du travail (32h)		8h		EC1 – Travaux pratiques dans le champ du travail		
		8h		EC2 – Contextualisation de la pratique de la Pleine Conscience dans le champ du travail		
		8h		EC3 – Perspectives intégratives dans le champ du travail		
		8h		EC4 – Analyse et retours de la pratique dans le champ du travail		

2 ^{ème} SESSION		
UE 5	Examen écrit	Coefficient 1
UE 6		
UE 7	Notes de synthèse	Coefficient 1
UE 8		