



CAS HES-SO / Université de Genève
Interventions basées sur la Pleine Conscience (Mindfulness) Volée 2023-2024
Co-direction : Prof. Nader Perroud (Unige), Anne Gendre (Hes-so/Ge)

Module 1 - 2023

Observer, participer, s'engager dans la pratique de la Pleine Conscience

Responsable de module : Anne Gendre

Mercredi 30.08.23 17h30-20h30 Soirée d'introduction pour les 2 groupes (A et B) Lieu : Haute école de santé - Salle 057	
Groupe A – Anne Gendre Heds, Salle 057	Groupe B Béatrice Weber Service des Spécialités Psychiatriques HUG
Mardi 05 septembre 17h30-20h30	Mardi 05 septembre 17h30-20h30
Mercredi 13 septembre 17h30-20h30	Mardi 12 septembre 17h30-20h30
Jeudi 21 septembre 17h30-20h30	Mardi 19 septembre 17h30-20h30
Mercredi 27 septembre 17h30-20h30	Mardi 26 septembre 17h30-20h30
Mercredi 04 octobre 17h30-20h30	Mardi 03 octobre 17h30-20h30
Mercredi 11 octobre 17h30-20h30	Mardi 10 octobre 17h30-20h30
Mercredi 18 octobre 10h00-17h00 Salle 057 HEdS (Groupe A et B)	
Mercredi 01 novembre 17h30-20h30	Mardi 31 octobre 17h30-20h30
Mercredi 08 novembre 17h30-20h30	Mardi 07 novembre 17h30-20h30
Mercredi 13 décembre 2023 09h00-17h00 Salle 057 HEdS Mme Dominique Cassidy (Groupe A et B)	

Correction et validation des travaux du module 1 : A. Gendre, B. Weber

Module 2 - 2024

Ancrer la pratique de la pleine conscience et ses applications cliniques dans les fondements médicaux, psychologiques, philosophiques et pédagogiques de la pleine conscience.

Responsable de module : **Prof. Nader Perroud**

Pour l'aspect organisationnel : **Mme Arabelle Gautier**

Plan du module 2 : Partie 1

Lieu : Rue de l'Encyclopédie 5 – Genève – salle 032 - 3^{ème} étage (les 2 jours)

Mercredi 31.01.2024		
08h30 -11h45 13h15-17h	<ul style="list-style-type: none">• Informations à propos du module 2.• Présentation de la validation. Questionnement et réflexions des participants en lien à leurs pratiques et projet professionnel.• L'état de la recherche : MBI, MBSR, MBCT et neurosciences.• Empathie, compassion et neurosciences• Stress, inflammation et maladies chroniques• MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy): présentation du programme et de ses fondements.	Prof. Nader Perroud
Jeudi 01.02.2024		
08h30–11h 45	Conduite d'interventions basées sur la Pleine Conscience : attitudes de l'instructeur, dynamiques de groupe, conduction du dialogue exploratoire.	Françoise Jermann
13h15-14h45	Suite de la matinée.	Françoise Jermann
15h15 -17h00	Applications cliniques et présentation de différents programmes d'interventions basées sur la pleine conscience : Mindfulness pour les enfants et les adolescents : présentation du programme et de ses fondements.	Dr Russia Ha-Vinh Leuchter

Plan du module 2 : Partie 2

Lieu : Haute école de santé - Salle 057 (les 3 jours)

Mercredi 28.02.2024		
08h30 - 11h45 13h15 – 15h45	MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) : Historique, fondements, cadres théoriques de références issus des sciences médicales et psychologiques sous-tendant le champ de la pleine conscience et du stress	Gwénola Herbette
16h00 -17h Salle 103 Bibliothèque	Option/Centre de documentation : Guideline pour la recherche dans les bases de données (Google Scholar, Em Premium, Lissa, Medline, etc.) Tutoriel	Equipe des Bibliothécaires
Jeudi 29.02.2024		
09h	Accueil et introduction à la journée	Arabelle Gautier
09h – 10h30	MBCP (Mindfulness Based Childbirth and Parenting) : présentation du programme et de ses fondements	Arabelle Gautier
11h00-12h45	MBRP (Mindfulness Based Relapse Prevention) : présentation du programme et de ses fondements	Daniela Dunker-Scheuner
14h -15h45	Mindful Eating : Programme MB EAT	Céline Carasso Céline Vaudaux
16h15-17h	Echanges et réflexions suite aux différentes présentations. Clôture de la journée	Prof. N. Perroud

Vendredi 01.03.2024

Vendredi 01.03.2024		
08h30	Accueil et introduction à la journée	Prof. N. Perroud
08h30-17h	Les fondements philosophiques de la pleine conscience : psychologie bouddhiste, autres concepts philosophiques, valeurs sous-tendant la pleine conscience.	Dr Edel Maex

Module 3 - 2024

S'immerger dans la pleine conscience et apprendre à instruire les outils de la pleine conscience.

Responsable de module : Anne Gendre

Semaine du 28.04.24 au 03.05.24 – séminaire résidentiel		
Présence et coordination sur la semaine Présence et participation sur la semaine Méditation de 07h-08h du 01.05 au 03.05.24		Anne Gendre Prof. N. Perroud Anne Gendre ou Russia Ha-Vinh Leuchter
Dimanche 28.04 dès 17h30 18h45	Accueil des participants Repas	A. Gendre
Dimanche 28.04. 19h45 – 21h30	Introduction au module 3	A. Gendre
Lundi 29.04. 07h30 – 21h30	Méditation Vipassana	Mme Dominique Cassidy
Mardi 30.04. 07h30 – 18h30	Méditation Vipassana	Mme Dominique Cassidy
Mercredi 01.05 07h-20h45	Ateliers pratiques : <ul style="list-style-type: none">• Pratique méditative• Guider les différents exercices de pleine conscience.¹• Dialogue exploratoire	A. Gendre R. Ha-Vinh Leuchter
Jeudi 02.05 07h00 – 12h00	Ateliers pratiques : <ul style="list-style-type: none">• Pratique méditative• Guider les différents exercices de pleine conscience ¹.• Dialogue exploratoire	A. Gendre R. Ha-Vinh Leuchter
Jeudi 02.05 13h00-15h30	Rendu et feed-back des travaux du module 2	Prof. N. Perroud F. Jermann R. Ha-Vinh Leuchter
Jeudi 02.05 15h45 -18h15	Ateliers pratiques : <ul style="list-style-type: none">• Guider les différents exercices de pleine conscience ¹.• Dialogue exploratoire	R. Ha-Vinh Leuchter B. Weber
Vendredi 03.05 07h- 18h15	Atelier pratiques : <ul style="list-style-type: none">• Pratique méditative• Guider les différents exercices de pleine conscience¹• Dialogue exploratoire Clôture du séminaire	A. Gendre B. Weber

Horaires repas : 08h-09h – 12h30 – 18h45 **Horaire pause :** environ 11h environ 16h

Lieu : Rue de l'Encyclopédie 5 - Genève

Salle 32 (3^{ème} étage)

Genève Mercredi 12.06.24 08h30-19h00	<ul style="list-style-type: none">• Problématiques et questionnements éthiques lors des interventions basées sur la pleine conscience dans le domaine de la santé.• Présentation de certains travaux d'étudiants.• Bilan de la formation et clôture.• Apéritif	A.Gendre Prof. N. Perroud Et autres intervenants
----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------