

# Certification en réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR)

La réduction du stress basée sur la pleine conscience est une approche s'appuyant sur des données empiriques, qui permet aux participants d'apprendre à réagir différemment au stress causé par des facteurs physiques et psychologiques. Le programme est enseigné par les enseignants hautement qualifiés Patricia Rockman, MD CCFP FCFP, Susan Woods, MSW LICSW, et Evan Collins, MD FRCPC.

## Étape 1 : Avez-vous les prérequis?

### Les notions fondamentales de la pleine conscience (Mindfulness Core Concepts)

Découvrez les principes, les origines et les pratiques de la MBSR, ainsi que ses applications et les travaux de recherche sur le sujet.

**Sur place ou en ligne :** 6 heures

**Prix :** 350 \$

### Autres prérequis:

- Programme MBSR de 8 semaines
- Diplôme d'études supérieures ou titre professionnel du domaine de la santé
- Pratique quotidienne de la pleine conscience
- Retraite(s) silencieuse(s) – 5 à 7 jours au total

## Étape 2 : Obtenez votre certification MBSR

Faites une demande d'inscription (frais d'administration de 50 \$) au [MindfulnessStudies.com/apply](https://www.MindfulnessStudies.com/apply)

→ Une fois votre demande acceptée, inscrivez-vous aux modules suivants :

### MBSR Teacher Training Intensive

Apprenez et appliquez les notions fondamentales de la MBSR, ainsi que des exercices de pleine conscience et de réduction du stress basée sur la pleine conscience.

**Cours intensif :** 45 heures en 6 jours

**Prix :** 2 400 \$ et plus

### Facilitation Mentorship

Passez 22 heures et plus avec un mentor\* possédant la certification MBSR, en personne ou virtuellement.

**Prix :** 200 \$ de frais d'administration + honoraires du mentor\*

*\*Les honoraires des mentors varient de 130 \$/h à 180 \$/h*

### Inquiry Essentials

Apprenez des techniques d'interrogation essentielles axées sur la pleine conscience.

**Cours intensif :** 12 heures

**Prix :** 560 \$

Demandez votre certificat en ligne lorsque vous avez terminé tous les modules.

## Étape 3 : Obtenez votre certification avancée

### Facilitation Mentorship

Passez 12 heures et plus avec un mentor.

**Prix :** 200 \$ de frais d'administration + honoraires du mentor\*

### Advanced Teacher Training Intensive

Développez vos capacités et peaufinez votre façon d'enseigner les techniques d'interrogation.

**Cours intensif :** 40 heures

**Prix :** 2 400 \$ et plus