



# Programme MSC l'autocompassion en pleine conscience

*Devenir votre meilleur.e ami.e et développer  
votre force intérieure*

## QU'EST CE QUE L'AUTOCOMPASSION ?

---

Avez-vous noté combien nous pouvons être critique et intransigeant.e avec nous-même voire destructeur ?

**L'autocompassion est une ressource intérieure puissante. C'est la capacité à se reconforter, s'apaiser et s'encourager** lorsque nous souffrons ou que nous nous sentons en difficulté ou incapables.

**La recherche croissante sur l'autocompassion démontre qu'elle est fortement associée au bien-être émotionnel**, à la faculté à faire face aux défis de la vie, à la réduction de l'anxiété et de la dépression, à des habitudes saines.



### Objectifs pédagogiques

#### A la fin de ce programme, vous saurez comment

- Vous soutenir, devenir votre meilleur.e ami.e
- Mieux gérer les émotions et les situations difficiles et les addictions
- Identifier des clés pour vivre en accord avec vos besoins et vos valeurs
- Travailler sur les relations difficiles
- Mieux gérer la fatigue et la détresse empathique dans les relations d'aide ou de soins
- Cultiver l'art de savourer, d'apprécier la vie, de s'apprécier
-

# Qu'est ce que le programme MSC - Autocompassion en pleine conscience ?

Le programme MSC a comme intention de **développer nos capacités d'autocompassion.**

Il a été conçu par Kristin Neff et Christopher Germer, deux psychologues au Center for Mindful Self-Compassion et la Faculté de Médecine de l'Université de Californie San Diego.

La formation est progressive et composée de 8 à 9 **séances hebdomadaires de 3H00**

Des exercices à la maison de 15 à 20 minutes par jour pendant la durée du programme

## A qui s'adresse ce programme ?

Pas de pré-requis : ouvert à tout : débutant ou pratiquant la pleine conscience.

Plus particulièrement recommandé aux personnes :

- sujettes à une forte tendance à l'auto-critique, à se juger et être dur avec soi-même
- en contact avec des publics "exigeants" (enseignants, stress au travail, parents...) ou travaillant dans l'aide ou le soin à autrui (travailleurs sociaux, soignants....)

## EVALUATIONS

Evaluation en fin de formation sous forme de questionnaire et enquête de satisfaction.

Evaluation au début et en fin de formation sous forme de questionnaire et enquête de satisfaction.

## FRAIS PEDAGOGIQUES

497€ pour les particuliers  
497€ HT pour les indépendants  
897€ si prise en charge par OPCO  
Me consulter pour entreprise

## MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratiques
- Partage d'expériences
- Livre et audios guidés
- Accessibilité aux personnes en situation de handicap possible après prise de contact.

Retrouvez les prochaines dates, le bulletin d'inscription sur le site : [www.umenity.com](http://www.umenity.com)

Un entretien préalable à l'inscription est à prévoir afin d'échanger sur vos attentes et répondre à vos questions.

[sandrine.jourdren@umenity.com](mailto:sandrine.jourdren@umenity.com)

Tél : 06 35 17 19 25



Sandrine Jourden est la fondatrice d'Umenity, un cabinet spécialisé dans le développement personnel et professionnel basé sur la pleine conscience.

Sandrine est instructrice certifiée de Mindfulness (méditation de pleine conscience), des programmes MSC d'autocompassion et MBSR de gestion du stress.

Elle est l'auteure du livre Cheminez vers votre sagesse intérieure, Eyrolles, et experte mindfulness de l'application Calm

Elle s'est formée au Center For Mindful Self-Compassion et au Centre de Mindfulness de la faculté de Médecine de l'Université de Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn

**Déclaration d'activité 84 69 15644 69 auprès du Préfet de la Région Auvergne Rhône Alpes.**  
**Numéro SIREN de l'organisme de formation : 824 176 747 00023 RCS LYON – ne vaut pas agrément de l'Etat**