

Diplôme Universitaire Méditation de pleine conscience (Mindfulness) et travail

Directrice : Pr Sophie Sixou, Université Toulouse 3 - Paul Sabatier

Responsable pédagogique : Dr Jean Sixou, EPSBD Etampes

Autres enseignants :

Pr Martin Desseilles (Université de Namur, Belgique),

Dr Christine Mirabel-Sarron (Paris CH Sainte Anne),

Dr Marine Colombel (EPSBD Etampes),

Dr Olivier de Palézieux (Paris CH Saint Joseph).

Le **Diplôme Universitaire de Pleine Conscience** vient d'être créé à l'Université Toulouse 3 - Paul Sabatier et débutera à la rentrée 2021-22. Le diplôme comprendra 120h de formation réparties entre novembre 2021 et juin 2022.

Localisations et organisation des cours :

Cours en présentiel : Etablissement Public Spécialisé Barthélémy Durand (EPSBD), Etampes, Essonne en région parisienne (<http://www.eps-etampes.fr>) et cours en distanciel (liens Zoom).

- Deux semaines de cours (10 jours, 80h) en **présentiel** salle des conférences à l'**EPSBD à Etampes** du **22 au 26 novembre 2021** (40 heures) et du **9 au 13 mai 2022** (40 heures).
- Cinq jours (40h, les samedis) de cours et travaux dirigés en **distanciel** (Zoom), pour l'encadrement de la pratique personnelle et du mémoire entre novembre et mai.

En cas de contraintes sanitaires, l'ensemble de l'enseignement sera assuré en distanciel.

La formation pratique (35h) est orientée vers les MBI (interventions basées sur la pleine conscience) en santé, dans l'éducation et dans le monde du travail.

La formation théorique (65h) est orientée sur l'histoire des pratiques méditatives, les applications cliniques médicales et psychothérapeutiques ainsi que les liens avec les neurosciences et la psychologie cognitive. La pratique de la pleine conscience dans le monde du travail et de l'éducation. Les dérives tant économiques que sectaires seront abordées.

Public concerné : professionnels de santé (niveau Licence ou équivalent) et personnes pouvant justifier d'un niveau Master ou équivalent dans un domaine autre que la santé.

Validation du diplôme : présence au cours et rédaction d'un mémoire.

Renseignements et accord préalable : Dr Jean Sixou (jsixou@gmail.com). Vous pouvez dès maintenant adresser votre mail de motivation avec votre CV et copie de votre diplôme principal.

Inscription administrative après accord préalable: Université Toulouse 3 – Paul Sabatier (170€ inscription Université, 1500€ inscription DU).