

# FQ Méditation de pleine conscience et auto-compassion

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

## Présentation

Référence formation (à rappeler dans toute correspondance) : FQ-P99MPCAO

**Responsable(s) pédagogique** : Anne Héron, Enseignant-Chercheur

**Forme de l'enseignement** : Distanciel synchrone

Pour vous inscrire, déposez votre candidature sur [C@nditOnLine](http://C@nditOnLine)

## OBJECTIFS

L'enseignement proposé vise à permettre l'intégration expérientielle de la pleine conscience et de l'auto-compassion dans sa vie professionnelle.

La formation comprend : enseignements théoriques, méditations formelles guidées, apprentissages autoréflexifs, échanges interactifs.

## COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Pratiquer et développer les méditations de pleine conscience et d'auto-compassion en toute autonomie
- Identifier et évaluer les effets de ces pratiques méditatives dans sa vie quotidienne, sur la base des connaissances théoriques et scientifiques actuelles

## Programme

### ORGANISATION

Référence formation : FQ-P99MPCAO

**Volume horaire** : 33 heures + 4 heures de questionnaire d'évaluation de sa progression (questionnaires à compléter en ligne en début et fin de programme)

**Session Printemps** : mardi 5, 12, 19 et 26 mai et 2 juin 2026

**Session Automne** : mercredi 5, 12, 19, **26** novembre et 3 décembre 2025

**Rythme** : 1 journée par semaine - 10h à 17h

**Lieu** : Distanciel synchrone

### CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Séance d'introduction (2h)
- Qu'est-ce que la pleine conscience ? (3h)
- La pleine conscience et le corps (3h)
- Pleine conscience et sensorialité (3h)
- L'auto-compassion consciente (3h)
- Méditation et stress (3h)
- Rencontrer nos émotions (3h)
- Journée en silence (7h)
- Explorer notre vie relationnelle (3h)
- Pleine conscience et auto-compassion dans la vie quotidienne (3h)

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](http://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**

Des documents et des enregistrements audios permettent de pratiquer en autonomie à domicile entre les séances et d'évaluer sa progression.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

##### Équipe pédagogique

**Responsable pédagogique** : Anne Héron, Docteur en neurosciences ; enseigne la physiologie humaine et la méditation de pleine conscience.

**Ressources matérielles** : Afin de favoriser une démarche interactive et collaborative, différents outils informatiques seront proposés :

- Livret pédagogique
- Enregistrements audios réalisés par l'enseignante
- Tests psychométriques
- Références bibliographiques

#### MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Le Responsable de la Formation émet une attestation d'assiduité pour la formation en distanciel.

À l'issue de la formation, le participant remplit un questionnaire de satisfaction en ligne, à chaud. Celui-ci est analysé et le bilan est transmis au conseil pédagogique de la formation.

## Admission

- Tout public
- Professionnels en lien avec des personnes ou des patients dans les secteurs de la santé, de l'enseignement, du social, de l'entreprise...

## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire hormis les diplômes liés aux titres que doivent détenir les futurs inscrits (cf. personnes

autorisées à s'inscrire dans la rubrique "Conditions d'admission").

## LES CLEFS DE LA RÉUSSITE

Des fiches pratiques sont à votre disposition sur la page <http://www.reussir-en-universite.fr/index.html>.

##### Droits de scolarité :

##### FRAIS DE FORMATION\* :

- Pour toute personne bénéficiant ou non d'une prise en charge totale ou partielle : **650 €**

\*Les tarifs des frais de formation sont sous réserve de modification par les instances de l'Université.

[Cliquez ici pour lire les Conditions Générales de vente / Outils de l'adulte en Formation Continue / Documents institutionnels / CGV hors VAE](#)

Date de début de la formation : 5 mai 2026

## Et après ?

## POURSUITE D'ÉTUDES

Vous pouvez toujours compléter ou acquérir de nouvelles compétences en vous inscrivant à d'autres formations qualifiantes ou des diplômes d'université.

## Contacts

### Responsable pédagogique

Anne Héron

anne.heron@u-paris.fr

### Contact administratif

formation.continue.pharma@u-paris.fr

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](http://u-paris.fr/choisir-sa-formation)

## En bref

### Modalité(s) de formation

- Formation continue

### Capacité d'accueil

Minimum 20 – Maximum 40

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](http://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**