

ATTESTATION DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Nous soussignés,

Pascal PIERREY, Président de Rencontres Perspectives Formations

Nathalie RAPOPORT-HUBSCHMAN, Directrice scientifique

atteste que **Aliette BALLADUR** a validé avec succès les acquis de la formation :

Formation aux approches intégrées du corps et de l'esprit

basée sur les modules méditation de pleine conscience, stress émotions et santé corps-esprit, psychologie positive

Lieu de la formation : Paris (formation en mode hybride, suivie en présentiel à Paris ou à distance en classe virtuelle)

Dates de la formation : du 18 novembre 2020 au 10 juin 2022

Nature de l'action de formation : Action de formation

Durée de la formation : 78 heures

Formateurs :

- Christophe **ANDRÉ** médecin-psychiatre, psychothérapeute
- Grégory **BAPTISTA**, docteur en médecine, psychothérapeute
- Jean-Baptiste **BAUDIER**, psychologue clinicien
- Cloé **BRAMI**, médecin-oncologue
- Francis **GHEYSEN**, médecin-psychiatre, psychothérapeute
- Corinne **ISNARD-BAGNIS**, professeur de médecine
- Perla **KALIMAN**, docteur en biochimie
- Yasmine **LIENARD**, médecin-psychiatre, psychothérapeute
- Nathalie **RAPOPORT-HUBSCHMAN** médecin, psychothérapeute.
- Dominique **RETOUX**, instructeur MBSR, enseignant Mindfulness Training Institut et MSC
- Dominique **SERVANT**, médecin-psychiatre, psychothérapeute
- Jean-Christophe **SEZNEC**, médecin-psychiatre, psychothérapeute
- Rebecca **SHANKLAND**, docteur en psychologie, professeure des universités et chercheure.
- Manuela **TOMBA**, psychologue clinicien, psychothérapeute.
- Yves-Alexandre **THALMANN**, psychologue, écrivain
- Marion **TROUSSELARD**, médecin, professeure agrégée en neurosciences et sciences cognitives

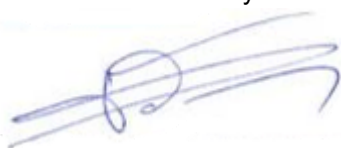
Objectifs de la formation :

- Comprendre les fondements théoriques de la méditation, de la psychologie positive, de l'impact du stress et des émotions dans le domaine de la santé mentale et physique
- S'initier aux pratiques expérientielles de la pleine conscience, de la psychologie positive et des approches corps esprit validées scientifiquement
- Savoir utiliser des approches basées sur la méditation de pleine conscience
- Savoir utiliser les outils de la psychologie positive
- Savoir mettre en place en situation de stress de nouvelles réactions flexibles et plus adaptées
- Savoir utiliser et transmettre des pratiques limitant les effets mentaux et physiologiques du stress
- Savoir utiliser et proposer des pratiques simples de bien-être et résilience mentale et physique
- Développer les compétences (empathie, bienveillance, résilience) utiles à la relation d'accompagnement ou de soin

Attestation délivrée pour valoir et servir ce que de droit.

Fait à Barbizon, le 28 septembre 2022

Pascal Pierrey



Nathalie Rapoport-Hubschman

