Cabinet
Des Fayards

MBCT

Programme MBCT

Mindfulness-Based Cognitive Therapy

Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience

Programme avancé

septembre - décembre 2021

SCAN ME

42-44 route du Grand-Lancy
1212 Grand-Lancy

022 779 00 11 – 079 606 18 68
pierina@geneva-link.ch
www.fayards.ch

Cabinet Des Fayards

MBCT

Objectifs

- Pratiquer la Pleine Conscience revient à découvrir, entraîner et développer un espace personnel où la présence, l'attention bienveillante et le non-jugement sont au premier plan
- Redynamiser et consolider les outils et compétences acquis durant le programme MBCT

Description du programme

- Un programme sur 4 mois organisé autour de 4 séances
- Format similaire aux sessions du programme MBCT
- Le temps des sessions est partagé entre :
    - La pratique de la pleine conscience
    - La discussion des difficultés rencontrées
    - Des apports en groupe comme les découvertes qui ont été faites par les participants à garder la dépression, le burnout et l'anxiété à distance après la fin du programme
    - Des repères théoriques

Prérequis

Avoir suivi le programme MBCT (ou bien expérience équivalente, à discuter).

Tarif et prise en charge par les assurances

Le prix s'élève à CHF 400.-. Sont inclus : les 4 séances du programme, les documents papier et audio. A relever que ce programme peut être pris en charge par certaines assurances complémentaires.

Informations pratiques

Dates des séances :	27 septembre, 18 octobre, 22 novembre et 13 décembre 2021.
Horaires :	le lundi, de 17h à 19h.
Lieu :	Cabinet des Fayards, 42-44, route du Grand-Lancy 1212 Grand-Lancy. Ce lieu est situé à proximité des lignes TPG 15 et 43 (arrêts Mairie, Grand-Lancy).
Inscription :	via la page www.fayards.ch ou par courriel à pierina@geneva-link.ch

Instructrice MBCT

Pierina Rogg Bazzano, Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, certifiée MBCT
Spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale, traite plus spécifiquement l'anxiété, les troubles du comportement, les troubles du sommeil, la dépression, le burnout, les troubles obsessionnels compulsifs.
Pratiquant la méditation depuis plusieurs années, je suis reconnue instructrice MBCT par ACCESS MBCT.

42-44 route du Grand-Lancy
1212 Grand-Lancy

022 779 00 11 – 079 606 18 68
pierina@geneva-link.ch
www.fayards.ch