

[View this email in your browser](#)



Formation TFC

*Introduction à la Thérapie fondée sur la compassion (TFC)
NIVEAU 2*

Plan de la formation

PAU : Samedi 21 et Dimanche 22 novembre 2020
par l'association FORCOME avec la CMFF

Organisé
Dr Dominique

Georget-Teyssier, Dr Patrick Martel, et Mr Mathieu Ricarrere

	Samedi 21 novembre 2020	Dimanche 22 novembre 2020
9h00-9h30	Accueil	Accueil
9h30-10h45	<p>Présentation du séminaire Méditation d'introduction Présentation des participants Retour d'expériences de l'implémentation du niveau 1 dans la pratique Synchronisation des attentes</p> <p>La compassion : où en sommes-nous en 2020, nouvelles définitions- état des lieux : méta-analyses récentes.</p>	<p><i>Exercice n°4 : Chairwork avec «l'autre» compassionné</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Démonstration</i>• <i>Pratique en binômes</i>• <i>Retour d'expériences</i>• <i>Implémentation en pratique</i>
10h45-11h15	Pause	Pause

11h15-12h30	<p>Exercice n°1 : méditation cultiver le self compassionné, d'après Russell Kolts et Chris Irons</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratique en groupe • Pratique en binômes • Retour d'expérience 	<p>Exercice n°5 : Chairwork avec l'autocritique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démonstration • Pratique en binômes • Retour d'expérience • Implémentation en pratique • Cas de « l'autre » abuseur internalisé
12h30-14h00	Déjeuner	Déjeuner
14h00-15h15	<p>Chairwork (travail de chaises) Définition, présentation, astuces clinique, description des principaux exercices</p> <p>Exercice n°2 : introduire la compassion avec le chairwork : démonstration</p>	<p>Exercice n°6: Chairwork avec les selfs multiples : socialisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démonstration • Pratique en binômes • Retour d'expérience • Implémentation pratique
15h15-15h45	Pause	Pause
15h45-17h00	<p>Reprise de l'exercice n°2 en binôme</p> <p>Exercice n°3 : autocompassion avec deux chaises : démonstration, puis pratique en binômes</p>	<p>Les selfs multiples : variante Quelques autres exercices utiles en Chairwork</p> <p>Exercice n°7 : cercle des thérapeutes alliés</p> <p>Partage et synthèse de la journée</p>
17h00-17h30	Partage et synthèse de la journée	<p>La suite : niveau 3/supervision</p>

CI DESSOUS LES MODALITÉS D'INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Modalités d'inscription :

Virement de 250 euros à l'ordre de l'association FORCOME

Préciser son nom et prénom sur l'ordre de virement

Relevé d'identité bancaire :

BANQUE : 10278

GUICHET : 02272

N° Compte : 00020608401

Clé : 10

Devise : Eur

Domiciliation : CCM PAU MERMOZ

IBAN : FR 76 10278022720002060840110

Titulaire du compte : FORCOME 8 rue Louis Barthou 64140 Billère

**Prévoir une cotisation à l'association (ou renouvellement) d'un montant
de 10 euros, **réglement sur place****

Repas :

**Nouveau partenariat en cours, suivant les mesures sanitaires et le nombre
de personnes inscrites nous adapterons la formule.**

Lieu de la formation :

Le LACAOU

41 bis Avenue Lalanne

64140 BILLERE

05 59 92 55 55

lacaou@ville-billere.fr

La ligne de bus qui passe devant le Centre d'animation est le T4, il peut être pris aux Halles devant la Médiathèque ou rue d'Orléans au niveau du Palais de justice.

Depuis la gare il y a la ligne F qui mène jusqu'aux halles.
