



## Compassion Cultivation Training© - CCT™ \*

- Un programme laïc, créé à l'Université de Stanford aux Etats-Unis, sous la direction de Thupten Jinpa, PhD, professeur et traducteur de longue date du Dalai Lama. Le CCT™ est enseigné à travers le monde via des enseignants certifiés par le [Compassion Institute](#).
- Les approches contemplatives et scientifiques de l'esprit, de l'interaction sociale et de l'émotion sont au cœur du CCT™.

## Pourquoi la compassion ?

- La compassion, c'est le souci de l'autre, la reconnaissance de sa souffrance, de notre humanité commune et le désir immédiat d'aider.
- C'est aussi la compassion à l'égard de soi-même. Grâce aux neurosciences, nous savons que la compassion est une compétence innée, distincte de l'empathie et qui ne demande qu'à être entraînée pour renforcer notre ancrage et notre intégrité émotionnelle face à des situations difficiles, tout en gardant le cœur ouvert.

## Le programme CCT™ comprend :

- 8 sessions de 2 h, en groupe.
- Des cours interactifs comprenant des méditations guidées, un partage d'expériences et des exercices pratiques.
- Un format en ligne permettant l'exploration individuelle et en groupe, l'authenticité et le sentiment de communauté.
- Un accompagnement à une pratique quotidienne de la méditation et à des pratiques informelles liées au thème de chaque semaine.
- Des ressources (ouvrages, articles, publications scientifiques, vidéos), ainsi qu'un document de synthèse pour chaque session.

\* Compassion Cultivation Training© - CCT™ is protected by copyright 2009 Stanford University and licensed exclusively by Compassion Institute, Inc. All rights reserved

## Compassion Cultivation Training© CCT™

Développé à l'Université de Stanford

Cycle de 8 sessions hebdomadaires  
En français et en ligne (via zoom)

Avec Stéphanie Anker  
Enseignante Certifiée

Tarif : CHF 400

Demandes de renseignements  
ou d'inscription par email  
[stephanie.anker@semeio.ch](mailto:stephanie.anker@semeio.ch)