



Objectifs

- Mettre en pratique les techniques de méditation
- Se centrer sur le moment présent
- Apprécier les relations interpersonnelles au quotidien
- Réduire son stress
- Prendre du plaisir à travailler

Programme

1. Comprendre la notion de pleine conscience : Distinguer la pleine conscience à d'autres pratiques / Comprendre les effets positifs sur ses émotions / Augmenter la concentration et l'attention / Réduire le stress et renforcer la résilience
2. Intégrer la pleine conscience au travail : Être dans l'ici maintenant / Comprendre ses besoins / Apprendre à s'accepter / Identifier ses valeurs / Identifier sa propre façon d'être pleinement conscient
3. Développer la conscience de soi et de son environnement : Rester attentif à soi et à la présence des autres / Prendre conscience de ses tensions / Évaluer ses réactions automatiques / Identifier sa façon de maîtriser son attention
4. Expérimenter la pleine conscience : Apprendre à se détendre profondément / Réduire son pilotage automatique / Trouver ses ressources personnelles / Se concentrer sur sa respiration / Accéder au calme intérieur
5. Développer des relations conscientes au travail : Sortir des schémas habituels de réactivité relationnelle / Rester conscient de sa communication / Développer sa capacité d'écoute de soi et des autres / Cultiver le non-jugement et le discernement / Rester dans l'acceptation
6. Renforcer sa capacité de résilience pour sortir des situations difficiles : Identifier ses automatismes et croyances limitantes / Développer sa capacité à s'adapter au changement / Apprendre à surmonter les situations complexes / Savoir agir avec résilience / Accepter le problème et le transformer en challenge et identifier les signes de progrès

Public visé

Tout employé de tout secteur d'activité.

Pré-requis

Lire, écrire et parler en français.

Méthodes Pédagogiques

Apports théoriques et pratiques
Formation tournée vers l'interactivité et l'échange.
Exercices ludiques et pratiques.
Support de cours version papier et numérique.

Modalités d'évaluation

Evaluation à chaud et à froid
Des exercices permettant d'effectuer une auto-évaluation et la mise en pratique.

Durée et tarif

1 jour / 2 jours / + selon les besoins.
Prix de base : 100€ HT/h
Inscription via le site www.moncompteformation.gouv.fr et www.formation.grandest.fr
Délai d'accès selon le financeur.
Individuelle ou en groupe

Lieu

En présentiel, dans nos locaux à Norroy-Le-Veneur ou dans votre entreprise, possible à distance.

www.llti.fr

