

# Séances immersives - Méditation

by Reality Academy

Formation pratique - 1j - 01 h 00 - Réf. 8MI

Prix : 95 CHF H.T.

NEW

Enjeu : Le stress et la surcharge mentale impactent la santé et la productivité. La méditation est un outil puissant pour retrouver son calme intérieur et améliorer son bien-être au quotidien. Ce que je vis : À travers 10 séances immersives, vous expérimentez des techniques de relaxation dans un environnement virtuel apaisant, coupé des stimuli stressants.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Identifier les effets de la méditation sur la gestion du stress et la régulation des émotions.
- ✓ Mettre en pratique des techniques de méditation pour évacuer les tensions physiques et mentales.
- ✓ Intégrer la méditation dans son quotidien professionnel et personnel afin de cultiver un état de sérénité et de bien-être durable.

## Public concerné

Veillez saisir le profil des participants ici

## Méthodes et moyens pédagogiques

Les formations By Reality Academy sont immersives et interactives. L'apprentissage par la pratique est un outil de montée en compétences puissant : En immersion dans une classe virtuelle, l'apprenant sélectionne sa formation et plonge dans le scénario. Il vit une situation, prend une décision à la 1ère personne et en vit les conséquences directes.

## Programme de la formation

### 1 Se libérer du stress

#### Travaux pratiques

Apprenez à identifier les situations stressantes pour mieux les appréhender. Suivez les instructions et exercez-vous à la technique de la respiration profonde.

#### PARTICIPANTS

Veillez saisir le profil des participants ici

#### PRÉREQUIS

#### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## 2 Calme intérieur

### Travaux pratiques

Vivez un moment apaisant et ressourçant, progressez vers votre calme intérieur.

## 3 Prendre du recul

### Travaux pratiques

Prenez de la hauteur, survolez vos soucis, contrariétés et stress du quotidien pour vous concentrer sur des aspects positifs de votre vie.

## 4 Activer sa motivation

### Travaux pratiques

Retrouvez votre motivation intérieure et rechargez vous mentalement et physiquement.

## 5 Joie au travail

### Travaux pratiques

Découvrez les outils pour vous sentir plus heureux et plus épanoui au travail. Cultivez un état d'esprit positif et développez la joie dans votre travail.

## 6 Lâcher prise

### Travaux pratiques

Libérez-vous des poids physiques, émotionnels et mentaux que vous ressentez, pour vous permettre de mieux vivre le moment présent.

## 7 Mieux dormir

### Travaux pratiques

Récupérez mentalement et boostez vous grâce à un exercice de micro-sieste.

## 8 Vivre en harmonie avec ses émotions

### Travaux pratiques

Stimulez vos 5 sens et connectez-vous à vos sensations pour retrouver un équilibre. Apprenez à gérer vos émotions pour développer des relations plus saines et positives envers vous-même et les autres.

## 9 Stimuler la confiance en soi

### Travaux pratiques

Prenez conscience de vos capacités, et de votre potentiel. Préparez-vous à affronter les défis de la vie.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 10 Harmonie collective

### Travaux pratiques

Ouvrez-vous à l'empathie, vous pourrez contribuer à créer un environnement plus paisible et plus respectueux autour de vous.