

Immersieve sessies - Meditatie

door Reality Academy

Praktijkcursus - 0,5d - 01 - Ref. 8MI

Prijs : 95 € V.B.

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.



Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ De effecten van meditatie op stressmanagement en emotieregulatie identificeren.
- ✓ Meditatietechnieken toepassen om fysieke en mentale spanning te verlichten.
- ✓ Integreer meditatie in je dagelijkse professionele en persoonlijke leven om een staat van sereniteit en blijvend welzijn te cultiveren.

DEELNEMERS

VOORAFGAANDE VEREISTEN

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

Praktische modaliteiten

Digitale activiteiten

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.

Mentorschap

De begeleidingsoptie biedt persoonlijke ondersteuning door een ORSYS referentietrainer die expert is op dit gebied. Deze begeleiding is afgestemd op de behoeften, de vaardigheden en het tempo van elke cursist en combineert asynchrone begeleiding (persoonlijke correctie van oefeningen, onbeperkte uitwisseling per bericht, enz. De voordelen: beter begrip, ontwikkeling van vaardigheden en blijvende betrokkenheid bij de cursus.

Pedagogiek en praktijk

Profiteer van advies en feedback van toonaangevende experts. Ontdek hun kneepjes van het vak en de redenen voor hun succes aan de hand van praktijkgetuigenissen. Leerlingen nemen deel aan een actieve ontdekkingsoefening om de conceptuele input van de expert aan te vullen en/of te versterken en ontvangen feedback op maat op basis van hun respons. Ontdek tijdens elke cursus operationele casestudy's uitgevoerd door experts om leerlingen te helpen in de praktijk te brengen wat ze net hebben geleerd. Vind een compleet en effectief samenvattingsblad! Elke cursist kan schriftelijk bijhouden wat hij heeft geleerd en welk advies hij heeft gekregen.

Opleidingsprogramma

1 Bevrijd jezelf van stress

Digitale activiteiten

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

2 Innerlijke kalmte

Digitale activiteiten

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

3 Een stap terug doen

Digitale activiteiten

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

4 Activeer je motivatie

Digitale activiteiten

Retrouvez votre motivation intérieure et rechargez vous mentalement et physiquement.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

5 Plezier op het werk

Digitale activiteiten

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 Loslaten

Digitale activiteiten

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

7 Beter slapen

Digitale activiteiten

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

8 In harmonie leven met je emoties

Digitale activiteiten

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 Zelfvertrouwen vergroten

Digitale activiteiten

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

10 Collectieve harmonie

Digitale activiteiten

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