

Séances immersives - Méditation

by Reality Academy

Cours pratique - 1j - 01 - Réf. 8MI

Prix : 95 CHF H.T.

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.

PARTICIPANTS

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.

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.

Méthodes et moyens pédagogiques

Activités digitales

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.

Tutorat

L'option tutorat propose un accompagnement personnalisé par un formateur référent ORSYS, expert du domaine. Adapté aux besoins, aux capacités et au rythme de chaque apprenant, ce tutorat combine un suivi asynchrone (corrections personnalisées d'exercices, échanges illimités par message...) et des échanges synchrones individuels. Bénéfice : une meilleure compréhension, le développement des compétences et un engagement durable dans la formation.

Pédagogie et pratique

Bénéficiez des conseils et des retours d'expériences des meilleurs experts. Découvrez leurs astuces et les raisons de leurs succès au travers de témoignages concrets. Les apprenants participent à un exercice de découverte active pour compléter et/ou renforcer les apports notionnels de l'expert et bénéficier d'un retour adapté en fonction de leur réponse. Durant chaque cours, découvrez des cas opérationnels réalisés par des experts pour aider les apprenants à mettre en pratique ce qu'ils viennent d'apprendre. Retrouvez une fiche synthèse complète et efficace ! Chaque apprenant pourra conserver une trace écrite de ce qu'il a appris et des conseils qu'il a reçus.

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.

Programme de la formation

1 Se libérer du stress

Activités digitales

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

2 Calme intérieur

Activités digitales

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

3 Prendre du recul

Activités digitales

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

Activités digitales

Retrouvez votre motivation intérieure et rechargez vous mentalement et physiquement.

5 Joie au travail

Activités digitales

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

Activités digitales

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

7 Mieux dormir

Activités digitales

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

8 Vivre en harmonie avec ses émotions

Activités digitales

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

Activités digitales

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

10 Harmonie collective

Activités digitales

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