

Formation : Méditation de pleine conscience, gagner en sérénité.

Le bien-être par la mindfulness

Cours pratique - 2j - 14h - Réf. SIQ

Prix : 1610 CHF H.T.

 5 / 5

La pratique de la méditation de pleine conscience ou mindfulness est un outil très efficace dans la gestion du stress et la prévention des risques de burn out. Cette formation vous initiera à la méditation et vous permettra d'augmenter votre bien-être quotidien au travail.

Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Découvrir les bienfaits de la méditation de pleine conscience
- ✓ Pratiquer la méditation de pleine conscience
- ✓ Adopter une stratégie adaptée en fonction de son état de fatigue et de ses besoins
- ✓ Gérer les situations stressantes ou émotionnellement inconfortables

Public concerné

Toute personne souhaitant utiliser la méditation pour mieux gérer le stress et augmenter son bien-être au travail.

Prérequis

Aucune connaissance particulière.

Méthodes et moyens pédagogiques

Travaux pratiques

Autodiagnostic, pratiques de différentes méditations suivies d'un débriefing collectif.

Méthodes pédagogiques

Autodiagnostic, pratiques de différentes méditations suivies d'un débriefing collectif.

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant utiliser la méditation pour mieux gérer le stress et augmenter son bien-être au travail.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

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.

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.

Programme de la formation

1 La méditation, une pratique validée par les neurosciences

- Méditation et idées reçues.
- Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?
- Comment la méditation permet-elle de réduire le stress ?
- Les pratiques méditatives formelles et informelles.
- Les 7 qualités développées par la pratique méditative.
- La méditation validée par les neurosciences.

Travaux pratiques

Méditation : reconnaissance du mode pilotage automatique.

2 Sortir de la rumination mentale

- L'état de conscience en pilotage automatique.
- Souffle et point d'ancre pour recentrer l'attention dans l'instant présent.
- Développer la connaissance directe et expérientielle.
- Adopter une posture méditative adéquate pour pratiquer la méditation.
- Développer sa capacité à répondre et non plus à réagir à ce qui survient.
- Perception de ses sensations corporelles.

Travaux pratiques

Méditations pour rassembler l'esprit dispersé.

3 Accueillir ses émotions grâce à la méditation

- La dynamique "pensées, émotions, sensations, comportements et tendances réactives".
- Reconnaître et accueillir son expérience émotionnelle.
- Se positionner autrement face aux changements et événements de la vie.
- La différence entre le jugement et le non-jugement.
- Repérer ses schémas mentaux pour gagner en liberté.

Travaux pratiques

Ateliers de méditation pour expérimenter la dynamique "pensées, émotions, sensations, comportements".

4 Prendre soin de soi

- Développer une relation bienveillante avec soi-même.
- L'équilibre bénéfique entre ses différentes activités.
- La reconnaissance et l'écoute de ses besoins par la pratique méditative.
- Accueillir une situation émotionnellement inconfortable pour mieux y répondre.
- La pleine conscience au travail : comment la pratiquer au quotidien ?

Travaux pratiques

État des lieux personnel de l'équilibre entre les activités "ressourçantes" et épuisantes de notre quotidien suivi d'une réflexion collective. Méditation : développer de la bienveillance envers soi.

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.

5 Élaboration d'un plan d'action personnalisé

- Élaboration de son plan d'action pour gagner en sérénité.
- Intégration de la mindfulness dans son quotidien professionnel et personnel.

Travaux pratiques

Établissement d'un plan d'action individuel.