

# Méditation de pleine conscience, gagner en sérénité.

## Le bien-être par la mindfulness

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : SIQ - Prix 2024 : 1 390€ HT

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 l'apprenant 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

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

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

### TRAVAUX PRATIQUES

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

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 12/2020

### 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'ancrage 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.

### 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.

### 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 stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage 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 stagiaire 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

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- 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.*

#### 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.*

## LES DATES

---

PARIS

2024 : 03 juin, 09 sept., 28 nov.