



FICHE FORMATION

Méditer et gérer son stress

Prérequis

Aucun prérequis

Public concerné

Toute personne désirant découvrir la pratique de la méditation, mieux se connaître, améliorer son bien-être et ses interactions ; en s'intéressant aux origines du lâcher prise.

Durée

14h (sur 2 jours)

Pour l'option 3 jours : [me contacter](#)

Lieu

Présentiel : Nancy

Distanciel : Zoom ou Teams

Nombre de participants

2 à 8 personnes (max)

Horaires

Matin : de 9h à 12h30

Après-midi : de 13h30 à 17h

Compris dans la formation

Autodiagnostic individuel réalisé en amont
Support de cours remis à chaque participant
Évaluation de satisfaction à chaud

Les objectifs pédagogiques

- Définir le lâcher prise et les émotions
- Identifier ses propres mécanismes et facteurs de stress
- Découvrir les bienfaits de la méditation de pleine conscience
- Pratique de différents types de méditation

Qu'est-ce que c'est ?

La méditation est une pratique millénaire, universelle et reconnue par la science qui nous permet de gagner en sérénité. Dans cette formation, nous nous intéressons tout particulièrement à la méditation de pleine conscience, autrement appelée mindfulness.

Nous allions pratique et théorie pour vous donner un maximum de clés, de pistes et vous aider à gérer votre stress. Apprenez à vous connaître vous-même et améliorez vos relations. Le but de cette formation est de prendre du recul et gagner en bien-être.

Référence formation : MED



FICHE FORMATION

Méditer et gérer son stress

Programme

1) Comprendre et définir le lâcher prise

- La définition du lâcher prise et de l'acceptation
- L'identification et la libération du mental
- La différence entre responsabilité et engagement
- Le passé, le présent et le futur : conjuguer au présent

Exercices : débats, travaux individuels

2) La méditation

- Méditation et idées reçues
- La méditation validée par les neurosciences
- Mindfulness et autres formes de méditations
- Trouver la bonne méthode pour soi

Travaux pratiques : lectures méditatives régulières

3) Connaître et comprendre les émotions

- Les différentes émotions dans le corps
- La peur : source de tous les stress
- Cultiver la bienveillance
- Ne pas prendre les choses pour soi

Exercices : travaux individuels, atelier créatif

4) Techniques de gestion du stress

- La découverte et les pratiques de la méditation de pleine conscience
- La découverte et la pratique de la cohérence cardiaque
- Les autres pratiques

Exercices : pratiques des différentes techniques

Moyens mis en œuvre

Exercices pratiques, quiz en ligne
Apports méthodologiques & théoriques
Partages d'expérience

Modalités d'inscription

Remplir le formulaire de contact en ligne, puis vous sera remis un dossier d'admission par retour d'e-mail après la prise de contact téléphonique.

Accessibilité aux personnes handicapées

Si vous pensez être en situation de handicap, merci de contacter dès que possible pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner, vous former ou vous orienter.

Tarifs

Tarifs inter : 849€/HT la formation
Tarifs intra : [me contacter](#)

Règlement

Virement bancaire, pour finaliser l'inscription.

Contact

Ischia Chehaïbou

Gérante et formatrice
contact@izitraining.fr
+33 6 09 60 50 65
www.izitraining.fr

Dernière mise à jour : 29 juin 2022