



FICHE FORMATION

Méditation de pleine conscience

Public

Tout public

Prérequis

Aucun prérequis

Public concerné

Toute personne désirant découvrir la pratique de la méditation, mieux se connaître, améliorer son bien-être et ses interactions.

Durée

14h (sur 2 jours consécutifs)

Lieu

Présentiel : dans vos locaux

Nombre de participants

8 personnes maximum

Horaires

Matin : 9h à 12h30

Après-midi : 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 les éléments constitutifs du lâcher-prise
- Identifier ses propres mécanismes et facteurs de stress
- Définir la méditation de pleine conscience
- Découvrir les bienfaits scientifiques de la méditation de pleine conscience
- Pratiquer différentes formes de méditation de pleine conscience

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

Méditation de pleine conscience

Programme

1) Comprendre et définir le lâcher-prise

- Définition du lâcher-prise et de l'acceptation
- Se défaire du jugement et des ruminations mentales.
- Différencier la responsabilité de l'engagement.
- Se libérer du temps et conjuguer au présent pour gagner en bien-être.

Exercices : débats, travaux individuels

2) La méditation de pleine conscience

- Définition de la méditation et de ses idées reçues
- Différents types de méditation
- La méditation validée par les sciences
- Pratiquer différentes formes de méditation de pleine conscience

Exercices : lectures méditatives régulières, mises en pratique

3) Connaître et comprendre les émotions

- Les différentes émotions dans le corps
- La peur : source de tous les stress
- Comment ne pas prendre les choses pour soi
- Découvrir et pratiquer la cohérence cardiaque pour canaliser son stress

Exercices : atelier créatif, mises en pratique

Note matérielle : apporter son tapis de sol

Moyens mis en œuvre

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

Modalités d'inscription

Une fois le devis validé, me communiquer les coordonnées des apprenants afin de préparer leur convocation et de leur envoyer le questionnaire préliminaire.

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

1 200 € HT / jour

2 400 € HT / formation

Des frais de déplacement sont à prévoir en fonction de votre secteur géographique.

Règlement

Virement bancaire.

Un acompte de 30 % peut être demandé pour valider le devis. Consultez votre OPCO pour un éventuel financement.

Contact

Iscia Chehaïbou

Gérante et formatrice

contact@izitraining.fr

+33 6 09 60 50 65

www.izitraining.fr