

Gérer le stress par la Pleine Conscience (Mindfulness)

Programme de formation



Durée : 2 jours, soit 14 heures

Horaires : 09h00-12h30 / 14h00-17h30

Dates : nous consulter



Public concerné : Tout public
Pré requis : Aucun

Nombre de participants : De 4 à 10 participants



Accessibilité aux personnes handicapées : merci de nous contacter



Financement privé : 500 €/pers
Financement OPCO ou en intra entreprise : nous consulter



Formateur : Formateur expert en Mindfulness

Contact :
contact@happy-learn-formation.fr
Tel : 07.69.44.72.04



Méthodes pédagogiques :

- Moyens pédagogiques : Brefs exposés, mises en situation, exercices pratiques, retours d'expériences et d'échanges. Documents papier et audio remis aux stagiaires.
- Moyens techniques : tapis de sol, coussin, chaise, utilisation du Paper Board, outils pédagogiques digitaux.
- Evaluation formative

OBJECTIFS :

- Etre plus concentré, attentif à sa tâche.
- Se connaître soi-même.
- Permettre une prise de décision plus juste.
- Laisser émerger de la créativité.
- S'adapter au changement permanent
- Développer des capacités à mieux prendre soin de soi, de ses collègues et collaborateurs.

CONTENU :

- Introduction Présentation de la Mindfulness
Historique et définition
- Aspects scientifiques
- Point de vue de la médecine et des neurosciences.
- Exercices pratiques et partage d'expériences.
- Le Programme MBSR
- Origine, contenu et études scientifiques.
- Conclusion
- Intégration dans la vie quotidienne.

SUIVI ET ÉVALUATION :

- Evaluation formative
- Ressenti des stagiaires via un questionnaire de satisfaction