Ref. formation 202003080092

La méditation au travail : alliez bien-être et efficacité

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

M2I FORMATION MERIGNAC
Agnès RICHIR
05.57.19.07.65
a.richir@m2iformation.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Tests

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Aucune

Prérequis pédagogiques :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

-

Contenu et modalités d'organisation

Introduction Présentation de chacun Attentes et objectifs visés de chaque participant Présentation de la formation Méditation, pleine conscience et mindfulness : de quoi parle-t-on ? Définitions, historique Les idées reçues sur la méditation La place de la méditation en entreprise Le contexte, les enjeux Une pratique laïque reconnue par les sciences Des exemples avérés et probants dans de grandes entreprises Pourquoi s'entraîner à être plus présent ? Quelques éléments de neurosciences Effets sur la santé La pratique quotidienne : véritable catalyseur de transformation intérieure Pleine conscience et bienveillance Qu'entend-on par bienveillance ? Relation à soi et relation aux autres Les bienfaits pour soi, les autres et pour l'entreprise Comment pratiquer la méditation en entreprise ? Dans quel environnement ? A quel moment ? Avec quelle fréquence ? Pendant combien de temps ? Quelle posture adopter ? Les outils pour nous aider La respiration : une place centrale dans les pratiques méditatives Observer sa respiration La technique de "cohérence cardiaque" Exercices de respiration consciente Exercices pratiques : s'entraîner à la méditation Détente et relaxation Cultiver la pensée bienveillante : une pratique simple et rapide Apprendre à se relier : se reconnecter à son corps, ses sensations, ses émotions et ses pensées Accueillir ce qui est dans l'instant avec bienveillance Apprivoiser et entraîner l'esprit pour passer du mode pilotage automatique au mode conscient Plan d'action personnalisé pour débuter une pratique régulière Réflexion sur comment mettre en oeuvre une pratique régulière dans son environnement La notion d'engagement Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant Synthèse de la session Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant Bilan oral et évaluation à chaud

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00189110	du 01/01/2019 au 31/12/2022	Mérignac (33)	M2I FORMATION MERIGNAC		Non éligible	FPC