

Mindfulness et gestion du stress

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

FORMAPACK
SPANNEUT Louis
05.32.58.32.12
contact@formapack.info

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 :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Entretien

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Comprendre les principes et les bienfaits du mindfulness dans la gestion du stress et appliquer des techniques de mindfulness pour développer une attention et une concentration accrues.

Contenu et modalités d'organisation

Introduction au Mindfulness, Pratiques de Mindfulness, Gestion du Stress par le Mindfulness, Communication et Relations Interpersonnelles

Durées de la formation

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

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Intégrer le mindfulness dans leur vie quotidienne afin de gérer le stress de manière efficace et de cultiver un bien-être mental et émotionnel.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00522581	du 04/11/2024 au 31/12/2025	(64)	FORMAPACK		Non éligible	