



PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS) ATELIER DE SENSIBILISATION



THÉMATIQUE

Apprivoiser les émotions, le stress, l'anxiété par la pleine conscience.

Qu'est-ce que la pleine conscience (« Mindfulness »)? C'est une manière d'être en relation avec sa propre expérience, une méthode de gestion des émotions dysfonctionnelles par l'observation et l'acceptation de son expérience vécue (sensations, émotions, pensées, tendances à l'action).

OBJECTIFS

- **Découvrir les possibilités qu'offre la pleine conscience pour soi-même et en application dans le milieu du travail.**
- **Quitter le mode « pilote automatique », retrouver des capacités de présence, créer un espace d'attention ouverte et bienveillante, permettre de mieux apprivoiser les émotions.**

PROGRAMME

Contenu de la formation :

- **Sensibilisation à la pleine conscience : atelier découverte.**

Cet atelier n'a pas la prétention de vous former à la Mindfulness (pour cela, consultez le programme complet des 8 semaines de formation) mais est un préalable à la formation complète.

L'objectif est de vous faire découvrir comment la pleine conscience, dans le quotidien de la vie d'une personne au sein d'une entreprise/organisation, peut aider à gérer stress, anxiété, émotions intenses et agressivité.

Cet atelier permettra aux participants de découvrir quelques aspects de la méditation de pleine conscience, sous forme d'exercices pratiques de base, applicables aisément, dans le contexte professionnel.

MÉTHODE

Ce programme répond aux protocoles établis et validés pour les interventions en pleine conscience (MBI : *Mindfulness Based Interventions*) :

- Par Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale (MBCT : *Mindfulness Based Cognitive Therapy*).
- Par Jon Kabat-Zinn (MBSR : *Mindfulness Based Stress Reduction*).
- Exercices pratiques.
- Syllabus et brochure remis aux participants.

PUBLIC

Tout public.

LIEU D'INTERVENTION

Au sein de l'entreprise.

Sur demande, peut être intégrée à un évènement « bien-être » dans votre entreprise, ou à un programme de prévention du burn-out.