

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

CULTIVER LA PLEINE CONSCIENCE DE L'INSTANT PRÉSENT

« La pleine conscience signifie « faire attention » d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur, cette sorte d'attention nourrit une prise de conscience plus fine, une plus grande clarté d'esprit et l'acceptation du moment présent ».
Jon Kabbat Zin

PUBLICS

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé, de l'enseignement, de l'intervention psychosociale, du sport, de l'accompagnement, qui souhaitent utiliser la pleine conscience pour eux-mêmes et les personnes qu'ils accompagnent.

OBJECTIFS

- Outiller des professionnels à faire face à des situations, des conditions de travail exigeantes, stressantes, notamment lors de conflits, de risques de burn-out, etc.
- Développer sa qualité de présence dans l'ici et maintenant
- Entraîner son attention et développer une plus grande clarté mentale
- Créer de bonnes habitudes mentales, sortir de ses automatismes
- S'ancrer dans l'expérience immédiate grâce à la méditation, au souffle, pour accéder aux plans sensoriel, cognitif et émotionnel
- Installer des stratégies innovantes afin de reconnaître les signes avant-coureurs d'épuisement
- Conscientiser ses ressources méconnues pour une plus grande connaissance de soi

CONTENU

- Techniques psychocorporelles avec une attention aux sensations, afin de développer la conscience corporelle
- Entraînement à l'attention par des pratiques spécifiques (attention ouverte focalisée intentionnellement, observation du processus en cours, pratique de la méditation, relaxation, sophrologie)
- Exploration des approches appliquées à la gestion des émotions, schémas et croyances limitantes

MÉTHODE

Expérimentations et retour sur les situations vécues sous forme de dialogues exploratoires, permettant à chacun d'approfondir ses compétences et d'intégrer l'expérience.

21h – 3 jours