

Gérer le stress et réguler les émotions avec la *Mindfulness*

Se former au MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ou réduire son stress avec la méditation de pleine conscience

Référence : CPS03



27 heures réparties
sur 8 séances de 2,5 h
et 1 journée de 7 h



Inter-entreprise :
510 € HT/stagiaire
Intra-entreprise :
3 450 € HT/session
Particulier : 440 € TTC



Tout public, sur la base
du volontariat

Pré-requis

Aucun

OBJECTIFS

- ➔ Mieux se connaître en situation de stress pour mieux le réguler
- ➔ Savoir pratiquer la pleine conscience de manière formelle (méditation) et informelle (dans les actes quotidiens)
- ➔ Réguler ses émotions, développer les capacités d'attention et de concentration

PROGRAMME

- 1. Reconnaître le pilotage automatique et entraîner son mental à réorienter son attention sur le présent**
 - Les bases de la *Mindfulness*
 - Les attitudes fondamentales de la pleine attention
- 2. La pleine conscience dans la gestion du stress**
 - Les mécanismes du stress
 - Les principes d'action de la pleine conscience sur le stress
- 3. La pleine conscience et la communication**
 - Application de la pleine conscience dans les situations de communication
 - L'empathie et la compassion
- 4. La pleine conscience au quotidien, s'ouvrir à de nouvelles perspectives**
 - L'intégration de la pleine conscience dans son quotidien



Formation animée par
Caroline Roeser



Pédagogie basée sur
l'alternance d'exercices
pratiques et d'apports
théoriques