

# Gérer le stress et réguler les émotions avec la pleine conscience

Se former au MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction* ou Réduction du stress avec la méditation de pleine conscience)

Référence : CPS06



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



Inter-entreprise :  
490 € HT/stagiaire  
Intra-entreprise :  
3 450 € HT/session  
Particulier : 440 € TTC



Tout public

Pré-requis

Volontariat

## 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 basiques 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,  
psychiatre, instructrice  
de pleine conscience  
certifiée



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

Pour une étude personnalisée de votre besoin en formation, contacter Isabelle Hornecker : 06 43 59 65 44 – [ihornecker@ethica-rh.fr](mailto:ihornecker@ethica-rh.fr)