

Gérer le stress et prévenir le burn out avec la pleine conscience – intra

Réguler ses émotions, développer une meilleure conscience de soi et des autres



15 ou 16h
(5x3h ou
8x2h)



3 600 € HT
/session en intra



Tout public



Alternance exercices
pratiques/apports théoriques



Prérequis :
Volontariat

Objectifs

- ▶ Apprendre les bases de la méditation et intégrer la pleine conscience dans son quotidien.
- ▶ Développer une meilleure conscience de soi (pensées, émotions, sensations physiques).
- ▶ Développer des stratégies pour répondre aux situations de stress.
- ▶ Augmenter la confiance en soi.

Formation animée par Stéphanie Passos, psychologue clinicienne, instructrice de pleine conscience certifiée.

ethica ^{RH}

● Reconnaître le pilotage automatique et entraîner son mental à réorienter son attention sur le présent

- Les bases de la *Mindfulness* ou pleine conscience
- Les attitudes fondamentales de la pleine attention
- La pleine conscience au quotidien pour réduire le pilotage automatique

● La pleine conscience dans la gestion du stress

- Les mécanismes du stress et du burn out
- Les principes d'action de la pleine conscience sur le stress

● La pleine conscience au quotidien, s'ouvrir à de nouvelles perspectives

- L'intégration de la pleine conscience dans son quotidien professionnel

● Faire un plan d'action personnel pour ancrer les acquis

Les séances alternent des moments de méditation, d'exercices de pleine conscience, de partages.