

Gérer le stress et réguler les émotions avec la pleine conscience - inter

Se former au MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*)



27h (8x2,5h
+ 1 jour de
7h)



490 € HT
/stagiaire



Tout public



Alternance exercices
pratiques/apports théoriques



Prérequis :
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.

Formation animée par Caroline Roeser, psychiatre et/ou Stéphanie Passos, psychologue clinicienne, instructrices de pleine conscience certifiées.

ethica^{RH}

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

- Les basiques de la *Mindfulness* ou pleine conscience
- Les attitudes fondamentales de la pleine attention

● La pleine conscience dans la gestion du stress

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

● La pleine conscience et la communication

- Application de la pleine conscience dans les situations de communication
- L'empathie et la compassion

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

- L'intégration de la pleine conscience dans son quotidien

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