

Programme de formation N° BHUSSONROBERT-2024-002

<p>Intitulé de la formation : REDUCTION du STRESS par la méditation de pleine conscience</p>	<p>Entrepreneur et coordonnées : Bernadette HUSSON-ROBERT LES VRAIES COULEURS 4 impasse de Franche Comté 21850 St Apollinaire 060 31 33 73 26 contact@lesvraiescouleures.com</p>
<p align="center">Formation</p>	<p align="center">Informations pratiques</p>
<p>Objectifs pédagogiques : Maîtriser l'utilisation d'un outil simple et savoir le mettre à propos pour améliorer son bien-être</p> <p>Programme de la formation</p> <p><i>Séance 1 : qu'est-ce que le stress ?</i> Comment identifier les atteintes dans mon corps ? Quels outils prendre en compte ?</p> <p><i>Séance 2 : Mes qualités comme pare-feu</i> Mes qualités identifiées par les autres Mes qualités que j'identifie Celles nécessaires à mon poste/ma mission Synthèse</p> <p><i>Séance 3 : Mes défauts comme inhibiteurs</i> Mes représentations (schéma familial, identité...) Mes défauts identifiés (par les autres, par moi...) Comment transformer mes défauts en qualités ?</p> <p><i>Séance 4 : Mes freins au lâcher-prise</i> Identification des traumas passés limitants Libération des émotions négatives</p> <p><i>Séance 5 : Mise en situation N°1</i> Confrontation aux situations habituelles stressantes Travail sur la posture face aux événements Mise à distances des éléments traumatiques</p> <p><i>Séance 6 : Mise en situation N°2</i> Selon l'évolution de la personne, besoin de renforcement des acquis</p> <p>Compétences visées</p>	<p>Public visé Publics soumis à des facteurs particuliers de stress, dans leur vie privée, sur leur lieu de travail ou face à des conditions de vie particulières : détention, périodes d'études, deuil, changements de vie importants (divorce, séparation, changement de travail...) + personnes qui ont tendance à ne pas s'écouter, à ne pas détecter leurs limites ou tout simplement à s'extraire de l'expérience par la pensée discursive, l'analyse, plutôt que de rester au contact de leur vécu direct.</p> <p>Pré-requis Aucun pré-requis particulier. Cependant, la pratique personnelle reste au cœur du cursus et demande à ce que chaque participant pratique chez lui entre les séances hebdomadaires pour obtenir les bénéfices de ces pratiques : un réel engagement de la part du participant est demandé. Contre-indications éventuelles : dépression en phase aiguë ; maniaquo-pression non stabilisée ; TDAH (trouble du</p>

Améliorer son bien-être (sommeil inclus), mettre à distance le stress, apprendre à lâcher-prise, développer la confiance en soi et l'affirmation de soi, prendre conscience de ses compétences et de ses atouts, améliorer ses compétences attentionnelles
Programme de la formation

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Modalités d'évaluation

Questionnaire à remplir à la fin du stage

déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) ; séquelles psychologiques d'abus physiques, sexuels ; troubles psychotiques (hallucinations, délires) ; addiction(s) non accompagnées par un médecin

Dates :

A fixer

Durée :

8 semaines consécutives à raison de 2h30 par semaine

Tarifs :

Sur devis

Accessibilité handicap :

accessible aux personnes en situation de handicap – contactez le formateur

Modalités et délai d'accès

Contactez B. Husson-Robert

Lieu de formation :

Soit en entreprise (30€ de déplacement en sus) ou au cabinet les Vraies Couleurs.

Informations pratiques :

Restauration, hébergement, transport...RAS

Règlement intérieur : Disponible sur www.caebourgogne.fr/conseil-et-formation