

# Mieux gérer le stress au quotidien avec la Méditation de Pleine Conscience

Mieux gérer le stress du quotidien et s'en détacher en s'appuyant sur les outils de la pleine conscience.

Durée : 14 h à répartir et espacer

Tarifs : groupe 2 600 €

Modalité de déroulement :

## Objectifs pédagogiques

La formation permettra de développer sa capacité à :

- prendre conscience de ses sensations, perceptions, pensées et émotions,
- focaliser son attention, se concentrer, se recentrer sur l'essentiel,
- choisir les pratiques de pleine conscience soutenantes pour faire face aux évènements stressant
- revenir à l'équilibre émotionnel.

## Contenu

Les séances comprennent :

- des pratiques méditatives formelles (méditation assise et marchée, scan corporel, mouvements en pleine conscience)
- les sources internes et externes du stress
- pleine conscience au quotidien : réagir ou répondre ?
- écologie attentionnelle et digital détox
- des outils pour son quotidien

## Méthodes et moyens pédagogiques

Une formation expérientielle s'appuyant sur :

- des pratiques de pleine conscience statiques ou en mouvement,
- des outils simples et pratiques à amener dans son quotidien,
- des apports théoriques,
- un support pédagogique et des enregistrements de méditations guidées

## Evaluation des stagiaires

Auto-évaluation par les stagiaires en début et fin de formation de leur niveau d'exposition au stress par QCM.

Évaluation des acquis pendant la formation.

Remise d'une attestation de fin de formation.

## Précisions tarif

Intra : 2 x 7h sur 2 semaines ou 4 modules de 3h30 sur 4 semaines. Groupe de 8 à 12/15 participants.

Cette formation peut se décliner aussi sous un format journée (7h) ou semaine (5 x 1h30), permettant une première approche.

Possible « online ».

## En savoir plus

<https://a-cet-instant.fr>

## Intervenant•e

- Loïc Berder
- [loic@a-cet-instant.fr](mailto:loic@a-cet-instant.fr)
- 06 75 71 89 36

## Public

Tout salarié souhaitant apprendre à réduire son stress grâce aux techniques de la Pleine Conscience, ou tout simplement améliorer son bien-être physique et/ou psychologique.

## Pré-requis

Pas de pré requis.

Absence impérative d'addiction majeure, de dépression en phase aiguë, d'antécédents psychiatriques non traités ou non suivis.

Il est demandé aux participants d'adapter leur emploi du temps habituel afin de consacrer environ 15 minutes de pratique, chaque jour durant la formation

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Merci de nous faire part de votre situation. Nous analyserons toute demande afin de déterminer les adaptations nécessaires et possibles.

## Lieux

Finistère - Online

## Dates de début et fin

À définir

---

Organisme de formation CHRYSALIDE - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 29 08 123 29 auprès du Préfet de la Région Finistère

N° de Siret 443 903 562 00066 - 1 Alez ar Waremm, 29000 Quimper

[formations.cae29.coop](http://formations.cae29.coop)