



Atelier Méditation pleine conscience

Contribuer à réduire le stress, à améliorer la concentration et à favoriser le bien-être des employés.

DÉROULÉ DE L'ANIMATION DANS SA VERSION LA PLUS COMPLETE

- **Introduction à la méditation en pleine conscience**
 - Présentation des bases de la méditation en pleine conscience.
 - Premiers exercices de respiration et de prise de conscience du moment présent.
- **Séance de méditation guidée**
 - Méditation guidée par un instructeur.
 - Les participants suivent les instructions pour se concentrer sur leur respiration et leur présence.
- **Méditation pour la gestion du stress**
 - Techniques de méditation spécifiques pour réduire le stress et l'anxiété.
 - Pratique de la relaxation par la méditation.
- **Méditation pour l'amélioration de la concentration**
 - Exercices de méditation pour développer la concentration et la pleine attention.
 - Applications de la concentration au travail.
- **Méditation en mouvement**
 - Pratique de la pleine conscience en marchant ou en faisant des mouvements légers.
 - Techniques pour la réduction de la tension corporelle et la clarté mentale.
- **Méditation pour la créativité**
 - Exercices de méditation pour stimuler la créativité et la résolution de problèmes.
 - Application de la créativité dans le contexte professionnel.
- **Méditation et gestion du temps**
 - Techniques de méditation pour gérer le temps et les priorités de manière plus efficace.
 - Pratique de la planification de tâches avec conscience.
- **Séance de méditation en groupe**
 - Méditation en groupe dirigée par un instructeur.
 - Partage des expériences et des réflexions après la séance.
- **Méditation pour la gestion des émotions**
 - Techniques de méditation pour réguler les émotions, telles que la colère, la frustration et l'impatience.
 - Pratique de la gestion émotionnelle en situation de travail.

ATELIER SUR MESURE

Ces ateliers peuvent être adaptés en fonction des besoins spécifiques de l'entreprise et des employés. L'objectif est d'aider les participants à développer des compétences en méditation en pleine conscience pour améliorer leur bien-être, leur résilience au stress et leur concentration au travail.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports de contenu
- Exercices pratiques

FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

- Découverte : 1h30
- 1/2 journée (3h30)
- 1 jour (7h)



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes