

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public : Tous publics

Prérequis : Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

► Intégrer la méditation pleine conscience dans sa pratique, afin de gérer le stress, de renforcer la qualité des soins et d'améliorer la relation soignant-soigné tout en préservant son propre bien-être

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Maintenir et renforcer son équilibre physique et mental au quotidien, en intégrant des techniques simples et efficaces dans sa routine

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Découvrir les principes de la méditation pleine conscience et comprendre son impact sur le bien-être physique et mental
- Pratiquer des techniques de méditation pour réduire le stress et favoriser un état de calme mental
- Appliquer la pleine conscience dans la vie quotidienne, pour mieux gérer les émotions et les situations stressantes
- Comprendre les bienfaits physiques de la méditation, notamment sur le système nerveux et la gestion des tensions corporelles

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Sophrologue

Intervenant : Sophrologue

TARIF INTRA

Sur devis, nous consulter :

01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

DÉCOUVRIR LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

- Définir la pleine conscience et ses principes.
- Comprendre l'histoire et les bienfaits pour la santé.
- Apprendre les bases : posture, respiration, concentration.

PRATIQUER LA MÉDITATION POUR GÉRER LE STRESS

- Utiliser des techniques de méditation comme la respiration consciente et le scan corporel.
- Reconnaître le moment présent pour apaiser l'anxiété.
- Comprendre l'impact de la pleine conscience sur le stress et les émotions.
- Pratiquer la méditation guidée et la cohérence cardiaque.

INTÉGRER LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN

- Appliquer la pleine conscience dans les activités quotidiennes.
- Comprendre son effet sur les situations stressantes.
- Participer à un atelier de méditation en mouvement.

MESURER LES BIENFAITS PHYSIQUES

- Réduire les tensions musculaires et améliorer la respiration.
- Gérer la douleur à travers la pleine conscience.
- Pratiquer la relaxation profonde.

GÉRER SES ÉMOTIONS

- Accepter ses émotions sans jugement.
- Apprendre à gérer les émotions négatives avec du recul.
- Participer à un atelier de méditation sur les émotions.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**

LES + DE LA FORMATION

Cette formation dispose d'une approche pratique et accessible, offrant aux participants des outils concrets et directement applicables pour gérer le stress et les émotions au quotidien.



1
JOUR
7
HEURES



NOUVEAU
2025

DPC
VALIDANTE



PRÉSENTIEL



E-LEARNING