



Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

## La méditation au travail : allier bien-être et efficacité

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-MED | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills › Efficacité personnelle › Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 23/05/2024.

### Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les différents types de méditation et leurs bienfaits sur la santé mentale et physique
- Analyser les préjugés courants sur la pratique de la méditation et les corriger
- Evaluer les avantages et les enjeux de la méditation en entreprise
- Appliquer les principes de la pleine conscience pour améliorer la concentration et la productivité
- Analyser les effets de la méditation sur le cerveau et le corps humain
- Etablir une pratique régulière de méditation pour améliorer le bien-être personnel et professionnel
- Expliquer la relation entre la pleine conscience et la bienveillance envers vous-même et les autres
- Mettre en place des stratégies pour intégrer la méditation dans la vie quotidienne professionnelle
- Pratiquer différentes techniques de respiration consciente pour favoriser la détente et la gestion du stress
- Planifier et évaluer l'efficacité de votre pratique méditative pour maximiser les bienfaits sur le long terme.

### Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel\* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode\*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

\* nous consulter pour la faisabilité en distanciel  
m2iformation.fr | client@m2iformation.fr | 01 44 53 36 00 (Prix d'un appel local)

*\*\* ratio variable selon le cours suivi*

## **Prérequis**

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## **Public concerné**

Tout public.

## **Cette formation :**

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émarginée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

# **Programme**

## **1) Avant la formation**

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

## **2) Pendant la formation**

### **Introduction**

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

### **Méditation, pleine conscience et mindfulness : de quoi parle-t-on ?**

- Définitions, historique
- Les idées reçues sur la méditation

### **La place de la méditation en entreprise**

- Le contexte, les enjeux
- Une pratique laïque reconnue par les sciences
- Des exemples avérés et probants dans de grandes entreprises

### **Pourquoi s'entraîner à être plus présent ?**

- Quelques éléments de neurosciences
- Effets sur la santé
- La pratique quotidienne : véritable catalyseur de transformation intérieure

### **Pleine conscience et bienveillance**

- Qu'entend-on par bienveillance ?
- Relation à soi et relation aux autres
- Les bienfaits pour soi, les autres et pour l'entreprise

## **Comment pratiquer la méditation en entreprise ?**

- Dans quel environnement ?
- A quel moment ?
- Avec quelle fréquence ?
- Pendant combien de temps ?
- Quelle posture adopter ?
- Les outils pour nous aider

## **La respiration : une place centrale dans les pratiques méditatives**

- Observer sa respiration
- La technique de "cohérence cardiaque"
- Exercices de respiration consciente

## **Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif) : s'entraîner à la méditation**

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Exercices d'entraînement :*
  - *Détente et relaxation*
  - *Cultiver la pensée bienveillante : une pratique simple et rapide*
  - *Apprendre à se relier : se reconnecter à son corps, ses sensations, ses émotions et ses pensées*
  - *Accueillir ce qui est dans l'instant avec bienveillance*
  - *Apprivoiser et entraîner l'esprit pour passer du mode pilotage automatique au mode conscient*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Jeux de rôles*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

## **Synthèse de la session**

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

## **3) Après la formation : consolider et approfondir**

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

## **Modalités d'évaluation des acquis**

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

## **Accessibilité de la formation**

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

## **Modalités et délais d'accès à la formation**

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.  
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.  
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.