

Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

La méditation au travail : alliez bien-être et efficacité

2 jours (14 heures) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-MED | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Stress, équilibre personnel et bien-être au travail



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Comprendre l'intérêt de la pratique de la méditation en entreprise et de pratiquer quotidiennement des exercices de méditation, relaxation ou pleine conscience ("mindfulness") au travail
- Renforcer votre attention
- Développer votre créativité
- Gagner en adaptabilité
- Réguler vos émotions
- Augmenter vos sensations corporelles
- Repérer les pensées automatiques
- Changer votre relation aux pensées négatives
- Réduire votre stress
- Améliorer votre santé
- Améliorer votre relation à soi et aux autres
- Augmenter les comportements prosociaux et la coopération.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Tout public.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les 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.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

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

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

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

Pourquoi s'entraîner à être plus présent ?

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

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 ?
- Pendant combien de temps ?
- A quel moment ?
- Quelle posture adopter ?
- Avec quelle fréquence ?
- 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

Exercices pratiques : s'entraîner à la méditation

- Détente et relaxation
- Accueillir ce qui est dans l'instant avec bienveillance
- Cultiver la pensée bienveillante : une pratique simple et rapide
- Apprivoiser et entraîner l'esprit pour passer du mode pilotage automatique au mode conscient
- Apprendre à se relier : se reconnecter à son corps, ses sensations, ses émotions et ses pensées

Plan d'action personnalisé pour débiter une pratique régulière

- Réflexion sur comment mettre en oeuvre une pratique régulière dans son environnement
- La notion d'engagement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant

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
- Bilan oral et évaluation à chaud