



## Formation Méditation

### s'initier aux pratiques de pleine conscience

 **TAUX DE SATISFACTION\***

**94 %**

*\* chiffres 2023*

**Acquérir des outils pour pouvoir pratiquer la méditation de pleine conscience et en retirer des bénéfices en lien avec son quotidien professionnel.**

 **PUBLIC CONCERNÉ**

Tout public.

(Groupe de 12 personnes maximum)

 **TAUX DE RECOMMANDATION\***

**95 %**

**Prérequis :** Aucun

#### OBJECTIFS

- › Découvrir les pratiques de méditation de pleine conscience
- › Identifier les bénéfices potentiels et les limites de ces pratiques
- › Cultiver une qualité de présence attentive et sereine
- › Développer sa maturité émotionnelle et mieux gérer le stress
- › Gagner en sérénité dans ses relations
- › Limiter la fatigue empathique
- › Mieux vivre l'incertitude et le changement
- › Expérimenter plusieurs pratiques statiques/dynamiques, individuelles/collectives
- › Mettre en œuvre une pratique personnelle quotidienne
- › Echanger sur les impacts dans sa vie professionnelle

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Apports théoriques
- › Pratiques de méditation de pleine conscience
- › échanges sur les modalités de mise en oeuvre
- › suivi et analyse de pratique

#### CONTENU

- › Etudes des représentations sur la méditation, la pleine conscience, les apports potentiels
- › Découverte des pratiques de méditation de pleine conscience : la respiration consciente et la pratique de l'arrêt
- › Pratiques de pleine conscience, bénéfiques et limites, état de la recherche scientifique
- › Découverte des pratiques de méditation de pleine conscience : assise guidée, assise silencieuse, pratique de l'arrêt, body scan, marche méditative, repas en pleine conscience, pratique informelle
- › L'apport des neurosciences
- › Pratique de l'écoute et de la parole en pleine conscience : observation

#### INTERVENANTS

- › Formatrice pleine conscience

#### € TARIFS

> **Inter** : 440€ /  
pers.  
> **Intra** : 1350€ j.  
/ gr.

des ressentis en lien avec une situation collective

✓ **ÉVALUATION DES ACQUIS**

⇒ **À l'issue** : auto-évaluation

## **SATISFACTION DES PARTICIPANTS**



> **Durée** : 2 jours (1j + 1j)

> **Dates** : 07 et 14 novembre 2025