

Formation Méditation - QVTRPS4

 2 jours (1j + 1j)

Présentiel



Public concerné

Tout public.
(Groupe de 12 personnes maximum)



Pré-requis

Aucuns



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



Contenu

- › études 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, bénéfices 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 des ressentis en lien avec une situation collective



Méthodes pédagogiques

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

Intervenants

› Formatrice pleine conscience

Évaluation des acquis

auto-évaluation

Tarif Inter 480€ / pers.

Tarif Intra 1350€ j. / gr.

Prochaines sessions

> 20 et 27 novembre 2026

94%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *