

Méditation et pleine conscience : des outils concrets pour le mieux-être au travail

ORGANISATION Présentiel
MOYENS Salle équipée et pouvant accueillir le nombre de participants, chaises ou banc ou coussin de méditation. Remise aux participant des diapositives imprimées avec possibilité de prise de notes
DUREE 1 jour(s)
PUBLIC Tout professionnel (administratifs, soignants, techniques)
PRE-REQUIS Aucun
Une attestation de formation sera envoyée.
FORMATEUR

CONTEXTE

Dans notre société actuelle, le train de vie est souvent effréné. Il faut jongler entre travail, famille, sommeil, vie sociale, gestion de l'administratif, auxquels s'ajoute les distractions du quotidien, les réseaux sociaux, etc...

Si bien, que notre attention est sur-sollicitée, notre esprit est actif en permanence, sur tous les fronts. Il ressasse le passé, se préoccupe du futur, commente le présent, au point ou ça en est parfois épuisant.

Ce stress mental n'est pas sans répercussion sur notre santé, qu'elle soit physique, mentale ou globale.

C'est dans ce cadre que le programme de formation à la Méditation en Pleine conscience prend tout son sens. Il s'agit grâce à la pratique de celle-ci, de parvenir à se recentrer, se reconnecter à Soi, se détendre, lâcher-prise, se comprendre, et de reprendre le contrôle sur ses pensées, ses sensations et émotions, afin d'être le maître de son mental, et non l'inverse.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

OBJECTIF GENERAL

Cette formation vise à maîtriser les bases de la méditation de pleine conscience, afin de développer la santé et le bien-être global, en permettant notamment de :

- Se reconnecter au moment présent et revenir dans l'instant
- Comprendre ses émotions, ses pensées, ses schémas et développer un rapport à soi valorisant
- Orienter et maintenir son attention sur l'objet de son choix
- Renouer des liens solides et humains avec soi et avec les autres

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Se servir de la méditation de pleine conscience dans différents moments du quotidien
- Reconnaître et observer leur ressenti avec plus de lucidité, savoir l'observer et le comprendre sans le juger
- Se poser des questions simples mais profondes pour éclaircir leur situation et éviter les ruminations
- Prendre soins de leur santé de manière plus complète, en ayant conscience du lien corps-esprit, et de place de notre mental dans notre bien-être
- S'impliquer dans une équipe, créer du lien, mieux comprendre les autres

DESCRIPTION / CONTENU

INTRODUCTION

- Présentation du formateur, du programme, des objectifs
- Présentation du cadre de la journée : ambiance de découverte, de curiosité, attitude « du débutant », bienveillance, non jugement, interactif
- Positionnement des stagiaires :
- Tour de table : questions, attentes, difficulté
- La vision actuelle de la méditation, les différents préjugés et idées reçues
- Expérience déjà vécues de méditation, de yoga, de techniques de respiration
- Court exercice de réflexion : répondre aux questions personnelles « De quoi ai-je besoin actuellement dans ma vie ? Qu'est-ce qui me ferait du bien ? Qu'est-ce que j'aimerais apprendre durant cette journée ? »
- Evaluation préformation



CONTENU

Alternance de théorie, de pratiques méditatives et de questionnement

QU'EST-CE QUE LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ?

Exercice pratique du raisin 15 minutes

Retour sur les expériences vécues durant la pratique

DEFINITION ET INTERET

COMMENT FAIRE DE LA MEDITATION AU QUOTIDIEN

- La place des pratiques formelles dédiées (apprendre les bases de la posture, de l'attention, de la qualité de présence)
- Les pratiques informelles (se doucher, manger, faire sa vaisselle, marcher, attendre en pleine conscience)
- Les pauses récupératrices dans la journée (respirer, s'étirer, se redresser, bouger)

Exercice pratique du Scanner corporel 15 minutes

Retour sur les expériences vécues durant la pratique

LE LIEN MEDITATION ET SANTE

LE CONCEPT DE SANTE GLOBALE

- Découvrir le lien corps-esprit et la répercussion de nos pensées et émotions sur notre santé
- Exemples concrets du quotidien des participants, état de santé dans les différents domaines de vie

Se questionner : Noter sur 10 son état de satisfaction concernant sa santé, son travail, ses relations familiales et amicales, son niveau de bonheur global

L'INFLUENCE DE LA MEDITATION SUR LE CORPS ET SES PATHOLOGIES

- Comprendre les principaux facteurs de santé du corps humain
- Explications de quelques pathologies répandues (stress chronique & maladie cardiovasculaire, diabète, cancer)

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN POUR POUVOIR S'EN OCCUPER

- Comment réinitialiser et contrôler son système nerveux afin de pouvoir accélérer ou ralentir
- Apprendre à calmer ses pensées pour se relaxer, s'endormir

Exercice pratique : cohérence cardiaque 5 minutes

Retour sur les expériences vécues durant la pratique

GERER SON ATTENTION

- Le fonctionnement du cerveau et de l'attention
- Prendre conscience d'où est notre attention, savoir la réorienter et la maintenir

Exercice pratique : être présent avec sa respiration, apprendre à la moduler 15 minutes

Retour sur les expériences vécues durant la pratique

REGULER SES EMOTIONS, LÂCHER-PRISE, SE RECONNECTER A SOI ET AUX AUTRES

TRANSFORMER ET RECTIFIER SES PERCEPTIONS

- Traiter les émotions comme des informations
- La loi de l'équilibre
- L'attitude face à l'incertitude
- Comment changer sa perspective, prendre du recul

Se questionner :

- Comment je me parle à moi-même ?
- Je parlerai aux autres de cette manière ?
- Comment je parle aux autres ?
- Je me parlerai à moi de cette manière ?

Exercice pratique gratitude 10 minutes

Retour sur les expériences vécues durant la pratique

LE RAPPORT A SOI DANS UN OBJECTIF DE BIEN ETRE

- Développer une relation à nous-même plus saine
- L'autocompassion, la confiance en soi, le respect, être soi-même, le lâcher-prise, être assez

Exercice pratique : se connecter à son centre de paix et de sécurité, lâcher-prise 15 minutes

Retour sur les expériences vécues durant la pratique

LE LIEN A L'AUTRE, LA COHESION D'EQUIPE

- La différence entre sympathie, empathie, compassion
- L'humanité partagée, s'imaginer dans la peau de l'autre

Exercice pratique 5 minutes

L'ECOUTE ACTIVE : SAVOIR ECOUTER SANS JUGEMENT , EN PLEINE PRESENCE, LA PLACE DU VERBAL ET DU NON VERBAL

Exercice pratique 10 minutes

LA MISSION COMMUNE, LA SYNERGIE AU TRAVAIL, SAVOIR COMMUNIQUER SES BESOINS ET TRAVAILLER EN EQUIPE

MOT ET PRATIQUE DE FIN

L'IMPORTANCE DE RESTER SIMPLE

Se questionner pour ancrer la pratique

- De quelle manière pratiquer la pleine conscience dans ma journée me serait-utile/agréable ?
- Réponse la plus détaillée possible (heure de la journée, endroit, type de pratique, pourquoi)

Exercice pratique Pleine conscience 10 minutes

BILAN DE LA FORMATION

- Tour de table : les grandes idées/les prises de conscience qui ont marqué
- Retour des stagiaires sur la journée au regard des objectifs présentés
- Evaluation post-formation concernant la qualité de l'enseignement et de l'intervenant
- Temps de questions réponses divers
- Evaluation post-formation

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques et méthodologiques
- Exercices pratiques variés, retours des participants sur chaque pratique, permettant de croiser les retours d'expériences, de prendre conscience de la diversité des expériences
- Questionnement personnel, permettant de faire avancer en profondeur et au bon endroit. De plus, la démarche demande une implication personnelle, une autonomie et une liberté, évitant ainsi de contraindre ou d'imposer.
- Interactions et jeux « de rôle » permettant de créer du lien entre les participants et l'intervenant
- Pédagogie progressive, avec alternance de théorie et de pratique complémentaire, permettant d'aller plus en profondeur dans la compréhension de soi, des autres, et du sujet de l'intervention.
- Prise d'exemples concrets du quotidien afin d'ancrer la théorie dans la réalité, permettre au subconscient d'intégrer plus profondément les informations
- Ambiance de la formation avec les qualités de la pleine conscience (non-jugement, bienveillance, empathie, ouverture), offrant un cadre sécurisé qui permet aux participants de s'exprimer pleinement sans peur. Cette ambiance contribue à un sentiment de cohésion, de confiance et de lien, renforcé au travers des pratiques de la journée.

MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation de la formation au regard des objectifs visés se fera à plusieurs niveaux :

En début de formation :

- Positionnement initial durant le tour de table et l'évaluation réalisée pré-formation

En fin de formation :

- Évaluation de la satisfaction et des réactions des apprenants : au travers des tours de table et des questionnaires de satisfaction
- Évaluation des acquis : au travers de l'évaluation réalisée post-formation et des mises en situation

Après la formation :

- Suivi à froid (questionnaire dans l'extranet, 3 mois après la formation) pour



mesurer le transfert des acquis en situation professionnelle et l'impact sur les pratiques.