

PRENDRE DU RECUL GRÂCE À LA PLEINE CONSCIENCE



S'initier à la méditation de pleine conscience pour sortir des automatismes qui enferment dans le stress, et adopter des habitudes quotidiennes salvatrices pour son écologie personnelle ancrée dans la durée.



FORMATION
INDIVIDUELLE
AVEC UN COACH
CERTIFIÉ DÉDIÉ



11 HEURES DONT 3
HEURES
D'ENTRETIENS
INDIVIDUELS



À DISTANCE
ET À SON
RYTHME, SUR
8 SEMAINES

Objectifs

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour être à l'écoute de leur corps et de leurs émotions
- Des méthodes pour être plus apaisé dans son quotidien professionnel

Objectifs opérationnels :

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

- De prendre la bonne posture pour pratiquer la méditation de pleine conscience
- D'adopter des routines quotidiennes permettant de prévenir le stress

Public concerné et pré-requis

Pour tous ceux qui n'arrivent plus à faire face à la surcharge cognitive, se sentent débordés et ne parviennent plus à définir leurs priorités.

Pour ceux qui cherchent des solutions à la fatigue mentale et au stress quotidien.

Pré-requis : disposer d'un accès internet.

Modalités et délais d'accès

En vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute quand vous le souhaitez, au plus tôt le lendemain de l'inscription.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour tout besoin spécifique, nous vous invitons à contacter notre référent handicap par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1725 euros HT, TVA à 20% 337 euros, soit 2070 euros TTC.

Durée :

- 10 heures sur 8 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un coach professionnel certifié, et de 8 heures d'activités de formation,
- puis 1 heure de suivi individuel par le coach sur 8 semaines, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant.

La formation est réalisée 100% à distance sur la plateforme Bloomr Impulse, elle allie réflexion et mise en application, à travers des exercices (tests, quiz, exercices projectifs), des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, et du contenu inspirant (audio et vidéo).

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation de départ de la personne accompagnée, et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

Tout au long de la formation, le coach assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens par visio ou par téléphone.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé, et un entretien de bilan est réalisé avec chaque participant.

Suite au bilan, l'accompagnement comprend un entretien de suivi à 1 mois et un entretien de suivi à 2 mois, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Mises en situation tout au long de la formation
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de programme
- Certificat de réalisation de fin de formation

Le programme détaillé

💡 Notion clé 📖 Mise en action 📋 Questionnaire / test

Bienvenue

- Bienvenue : présentation du programme et de ses objectifs
- Mode d'emploi : se mettre en condition pour réussir 💡
- Faire un état des lieux : auto-diagnostic de sa fatigue mentale 📋

ÉTAPE 1 : se mettre en conditions

- Prendre soin de son environnement : méditation guidée pour préparer son corps et son décor 📖
- L'histoire de l'eau boueuse : une métaphore qui illustre l'importance d'appuyer sur pause 💡
- Définir une routine quotidienne : planifier ses rituels pour s'exercer à la pleine conscience 📖

ÉTAPE 2 : observer le fonctionnement du mental

- Sortir du mode automatique : méditation guidée pour découvrir le fonctionnement du mental et commencer à l'apaiser 💡 📖
- Questionner sa relation à l'instant présent : l'histoire de Catherine 💡

ÉTAPE 3 : être présent.e à son corps

- De la tête aux pieds : deux expérimentations pour renforcer la présence à son corps 💡 📖
- Apprendre à écouter son corps : l'histoire de Camille 💡

ÉTAPE 4 : laisser circuler les émotions

- De la tête aux cœur : méditation guidée pour être attentif à ses émotions et apprendre à les laisser circuler 💡📖
- Lâcher prise sur le passé : l'histoire du moine 💡

ÉTAPE 5 : prendre des décisions avec discernement

- Prendre du recul : donner de l'espace à ses pensées et agir en conscience 📖
- Prendre des décisions justes : écouter son intuition 📖
- Comment ça va ? : prendre régulièrement des nouvelles de soi-même 💡📖
- Prendre de la distance dans l'instant : l'histoire d'Audrey 💡

Faire le bilan

- Pratiquer l'auto-bienveillance : cultiver les pensées aidantes et douces envers soi-même 💡
- Faire le point sur le chemin parcouru : faire son bilan et ancrer ses apprentissages 📖