

# 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  
BLENDED AVEC  
UN COACH  
CERTIFIÉ DÉDIÉ



15 HEURES,  
MIX INDIVIDUEL &  
COLLECTIF



À SON  
RYTHME, SUR  
12 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](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute au plus tôt dans un délai de 2 semaines.

## **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](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.

## **Dates, durée, lieux et tarifs**

Dates : à définir d'un commun accord.

Taille des groupes : 5 à 10 personnes.

Lieu : formation à distance, via internet. Option : ateliers en présentiel dans vos locaux.

Tarifs : à partir de 1655 euros HT par collaborateur, soit 1986 euros TTC.

Durée : 15 heures sur 12 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 8 heures d'activités de formation en autonomie, de 2 heures d'entretiens individuels en visio avec un coach professionnel certifié et de 5 heures de moments collectifs.

## Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant·e, et anime les moments collectifs.

### Apprentissage individuel

Suite au webinaire de lancement collectif, chaque participant·e démarre son programme en ligne, jalonné par des séances individuelles en visio avec le coach certifié dédié.

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

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

A l'issue du programme, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

### Moments collectifs

Au lancement, le coach responsable du dispositif anime un webinaire interactif, afin de démarrer collectivement la formation. Il s'agit de présenter les objectifs de la formation, ainsi que les modalités d'accompagnement et le planning du dispositif. Les RH et/ou managers des participant·es sont également invités à partager leurs attendus.

Un atelier de partage entre pairs est réalisé au milieu de la formation, et un autre vient clôturer la formation : par une alternance d'échanges en sous-groupes et de questionnements en plénière, le coach référent fait émerger les challenges et succès traversés. L'objectif est d'ancrer les acquis tout en partageant des bonnes pratiques.

Les ateliers de partage peuvent être réalisés à distance ou en présentiel dans vos locaux.

## 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 📖