







PROGRAMME MBSR : RÉDUCTION DU STRESS ET STABILITÉ ÉMOTIONNELLE

-  **Durée** 30h réparties sur 8 semaines
-  **Prérequis** S'impliquer
-  **Nombre de participants** 5 à 15
-  **Public** Tous collaborateurs
-  **Présentiel/Visioconférence**
-  **Tarif** à partir de 5650 € HT



OBJECTIFS

Focaliser votre attention, se concentrer, se recentrer sur l'essentiel

Diminuer l'influence des automatismes mentaux

Acquérir un équilibre émotionnel accru

Éprouver une relation plus apaisée à vous-même et aux autres

Prendre une distance par rapport aux événements perçus comme « stressants »

PROGRAMME

Les séances MBSR comprennent :

- Des pratiques méditatives formelles (méditation assise et marchée, scan corporel, mouvements en pleine conscience)
- Des pratiques informelles (exercices d'attention aux événements routiniers, plaisants et déplaisants, stressants, aux communications personnelles...)
- Des apports sur les mécanismes de la réponse au stress
- Des exercices de communication en pleine conscience
- Des temps de partage et d'échange

Dans une ambiance de bonne humeur, bienveillante et soutenante, il s'agit d'une démarche participative et intégrative

INFORMATIONS PRATIQUES



DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

Mise en place sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

MOYENS PÉDAGOGIQUES & D'ÉVALUATION :

- CONVENTION DE FORMATION
- CONVOCATION TRANSMISE AUX STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE EN AMONT DE LA FORMATION SUR LES BESOINS ET ATTENTES DES STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION EN DÉBUT ET FIN DE FORMATION
- TEMPS D'APPRENTISSAGE : APPORTS THÉORIQUES
- TEMPS D'EXPÉRIMENTATION : MISE EN SITUATION
- TEMPS D'ÉCHANGE ET D'ANALYSE SUR LE VÉCU DES PARTICIPANTS
- FEUILLES D'ÉMARGEMENT À SIGNER
- QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION
- CERTIFICAT DE RÉALISATION

ACCESSIBILITÉ

L'ensemble de nos formations est accessible aux personnes en situation de handicap.

Toutes situations nécessitant de mobiliser des moyens de compensation nécessaires seront étudiées au cas par cas dans la mesure où les besoins spécifiques nous sont communiqués 2 mois avant la date de réalisation de la formation.

Toutefois, si ces adaptations génèrent des surcoûts, une prise en charge supplémentaire peut être examinée avec l'aide de Kenvad.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap, M. KERLEROUX par téléphone au 02 98 24 93 39 ou par mail à l'adresse suivante : coordination@kenvad.fr

Notre établissement peut proposer un accompagnement individualisé à chaque apprenant en situation de handicap