



Nombre de stagiaires
De 5 à 15 max.



Durée de la formation
30 heures réparties sur 8 semaines

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉ REQUIS

Aucun

TARIF

INTRA : A partir de 2300 € HT

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

MODALITÉS

Formation en présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS

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



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



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

Convention de formation

Convocation

Questionnaire en amont de la formation sur les besoins et attentes des stagiaires

Questionnaire d'auto-évaluation en début de formation

Temps d'apprentissage : apports théoriques

Temps d'expérimentation : mises en situation

Questionnaire d'auto-évaluation en fin de formation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu des stagiaires

Feuilles d'émargement à signer par demi-journée

Questionnaire de satisfaction

Certificat de réalisation

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation



ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Contact : M. Matthieu KERLEROUX : 02 98 24 93 39

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

 2, BD André Malraux
29400 LANDIVISIAU

 02 98 24 93 39

 coordination@kenvad.fr