

# PROGRAMME DE FORMATION

## AMELIORER SA COMMUNICATION

## ÊTRE PLUS ATTENTIF À SOI ET À L'AUTRE



### DURÉE

- 1 à 2 journées
- Les sessions peuvent être réparties en demi-journée

### PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne concernée par la gestion de son stress et de ses émotions.
- Employés, cadres, dirigeants, partenaires de l'entreprise.
- Groupe de 10 à 12 personnes.

### LIEU

- Formation en présentiel, sur site
- Possibilité d'interventions en ligne

### TARIF

- Tarif détaillé : nous consultez

### PRÉ-REQUIS

- Pas de pré-requis spécifiques pour les stagiaires.
- Entretien téléphonique au préalable avec le responsable formation de l'entreprise
- Toute contre-indications médicales ou précautions doivent être mentionnées à l'enseignant au cours de l'entretien préliminaire à l'inscription.

### MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

- Envoi du projet pédagogique et devis suite à l'entretien avec le responsable.
- Nombre de stagiaires défini à l'avance.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer une meilleure écoute et une communication plus consciente.
- Gagner en clarté et en efficacité grâce à la pleine conscience.
- Favoriser une attention bienveillante dans les interrelations.
- Acquérir une connaissance théorique et pratique des applications mindfulness en milieu professionnel.
- Acquérir de nouvelles habitudes et s'entraîner aux pratiques de pleine conscience
- Développer davantage de résilience face aux situations conflictuelles ou stressantes.
- Acquérir une connaissance théorique et pratique des applications de la pleine conscience en milieu professionnel.
- Favoriser des moments de rencontre et de cohésion de groupe.

## CATÉGORIE D'ACTION DE FORMATION

- Adaptation et développement des compétences
- Prévention des risques psycho-sociaux

## PROGRAMME

- Comprendre les schémas automatiques dans notre façon de communiquer
  - Analyse des éléments en jeu. Différents types de communication
  - Faire le lien entre le stress et notre communication au niveau corporel, mental et comportemental.
- Les biais cognitifs
  - Impact des biais cognitifs dans notre évaluation et notre perception.
  - Apport en neurosciences.
- Accepter et comprendre notre expérience
  - Différencier réaction automatique et réponse en conscience
  - Cultiver le non-jugement et une communication bienveillante
- Identifier ses ressources intérieures face aux situations difficiles
  - Définir et expérimenter des exercices de pleine conscience
  - Cultiver la stabilité dans l'incertitude et la résilience
- Cultiver une écoute attentive au quotidien
  - Orienter les stagiaires sur les suites à donner dans leur pratique personnelle
  - Identifier les obstacles et les opportunités
- **NOTE** : cette formation peut être complétée par le module de sensibilisation aux outils de la pleine conscience pour favoriser ses capacités de pleine présence et cultiver plus de résilience face aux situations conflictuelles ou stressantes.

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques
- Analyse de pratique et échanges en groupe
- Étude de cas concrets apportés par les participants
- Exercices de mise en situation
- Exercices d'entraînement : pendant les séances et mise en pratique au quotidien
- Mise à disposition de supports audios et manuel de pratique
- Gestion du stress au long court : à la suite des 2 jours de formation, accompagnement de l'équipe en proposant des séances hebdomadaires de pratique en ligne.

## DISPOSITIF DE SUIVI ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Présence nécessaire à l'entièreté de la formation
- Formulaire d'évaluation des acquis de la formation
- Attestation de formation remise à la fin du cycle

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Lieu de formation accessible aux personnes à mobilité réduite.
- Les formateurs sont compétents pour adapter les exercices physiques de nos programmes aux différentes pathologies.
- En cas de handicap : nous prévenir.

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



- Organisateur : MBSR Aquitaine Emmanuelle CHARENTON
- Intervenante : Emmanuelle CHARENTON - Formatrice MBSR certifiée par l'Université de médecine du Massachusetts

Emmanuelle Charenton est directrice du centre de formation MBSR Aquitaine et formatrice en charge du programme de formation, référente administrative et du handicap. Elle intervient en entreprise sur la gestion du stress, la communication bienveillante et le bien-être au travail. Ses interventions sont à destination des professionnels et des particuliers en Aquitaine, plus particulièrement en Dordogne et en Gironde.