

PROGRAMME DE FORMATION



DÉVELOPPER LA BIENVEILLANCE AU TRAVAIL RÉGULER LES ÉMOTIONS & RENFORCER LA COHÉSION D'ÉQUIPE

DURÉE

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

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne concernée par la gestion 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 un meilleure écoute de soi et des autres.
- Réguler les émotions, les comprendre, les accepter, les apprivoiser.
- Cultiver une attitude bienveillante dans les relations.
- Renforcer la cohésion d'équipe. Favoriser des moments de rencontre.
- Gagner en clarté et en efficacité grâce à la pleine conscience.
- Acquérir une connaissance théorique et pratique des applications mindfulness en milieu professionnel.
- Acquérir de nouvelles habitudes et s'entraîner aux pratiques de pleine conscience

CATÉGORIE D'ACTION DE FORMATION

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

PROGRAMME

- Etat des lieux : le fonctionnement des émotions et ce qu'elles impliquent
 - Comprendre les émotions au niveau corporel, mental et comportemental.
 - Analyse de situation à travers différents ressentis émotionnels.
 - Impact des émotions dans l'évaluation et la perception des situations.
- Accepter et comprendre notre expérience
 - Différencier réaction automatique et réponse en conscience
 - Cultiver l'acceptation et le non-jugement de soi et des autres
- Identifier ses ressources intérieures face aux situations difficiles
 - Définir et expérimenter des exercices de pleine conscience
 - Cultiver la stabilité et la résilience
- Cultiver davantage de bienveillance au quotidien
 - Identifier les obstacles et les opportunités.
 - La bienveillance comme allié au quotidien. La coopération dans l'équipe.
 - Changer de regard et cultiver de nouvelles habitudes.
- **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 et apport en neurosciences.
- 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.