

Dans un contexte de changement accéléré, de modification profonde des méthodes de travail, les salariés sont particulièrement impactés. La Mindfulness est spécifiquement adaptée pour la gestion des émotions et du stress, et ouvre un espace de bien-être au travail. Ainsi, de plus en plus d'organisations mettent en place des programmes de Mindfulness pour aider les collaborateurs à gérer le stress et les émotions difficiles, améliorer les relations interpersonnelles et augmenter les performances au travail.

Objectifs

Gagner en sérénité, sortir du mode urgence
Développer ses capacités d'attention et de centrage
Développer ses capacités de régulation émotionnelle

Public

Tous collaborateurs

Axes d'entraînement de la formation

1. Découvrir l'approche de la pleine conscience

Découvrir l'approche de la pleine conscience, ses applications dans le monde professionnel, ses bénéfices
Passer du temps court au temps long : comment sortir de l'agitation chronique, de l'immédiateté et de la réactivité
Mesurer l'importance de la respiration et de l'ancrage face à de multiples sollicitations

2. Développer sa capacité d'attention

Etre à l'écoute de son corps, de ses pensées et de ses ressentis
Accepter et observer les situations désagréables, agréables et neutres
Rééquilibrer cérébral et corporel, se distancier du « flux mental »

3. Expérimenter la Mindfulness en situation pour se ressourcer

Quelques pratiques simples en situation
Pratiquer la pleine conscience dans mon quotidien au travail : choix d'une pratique aidante.

Animation

Atelier rythmé par des exercices de pleine conscience guidés et des retours d'expérience en collectif.
Entraînements : revenir à l'instant présent, apprendre à se centrer
Exercices : observer ses mouvements de pensées, identifier ses pensées automatiques génératrices de stress et l'état émotionnel associé, se distancier des pensées