



Formation 2023

PLEINE CONSCIENCE : LES FONDAMENTAUX

Module 1

www.mathilde-metayer.fr





Présentation

Découvrez comment intégrer la Méditation de Pleine Conscience dans votre quotidien et dans votre pratique professionnelle, nourrissant à la fois votre clarté mentale, votre apaisement et vos relations. Développez une nouvelle qualité de présence à soi, aux autres, en chaque instant.

Cette formation immersive de 3 jours vous initiera aux fondamentaux du programme MBSR (Réduction du Stress basée sur la Pratique de la Pleine Conscience) en vous permettant de développer vos compétences attentionnelles, de gérer le stress, d'améliorer votre concentration, de cultiver l'auto-empathie et l'empathie, tout en vous ressourçant.

Vous serez en mesure d'appliquer ces connaissances dans votre travail, vos relations et dans votre vie personnelle pour une meilleure qualité de vie. La formation se déroule sur 2 jours consécutifs, suivis d'une troisième journée 15 jours à 1 mois après les 2 premiers jours pour une intégration progressive.



Objectifs pédagogiques

Transformer sa pratique professionnelle, et enrichir sa vie personnelle.

01



Réduction du Stress et de la Fatigue

Apprenez à reconnaître les signes du stress, ses manifestations, et découvrez des techniques simples pour vous ressourcer et aborder les défis de manière plus sereine.

Amélioration de la Concentration
Développez votre capacité à être pleinement présent dans chaque instant et chaque interaction. Renforcez ainsi votre efficacité professionnelle.



02

03



Trouver la Ressource en Soi

Apprenez à gérer l'agitation mentale et à trouver un espace de calme et de ressourcement intérieur, même en situation de stress.

Cultiver l'Auto-Empathie et l'Empathie
Développez une compréhension profonde de vos propres besoins émotionnels et ceux de vos interlocuteurs



04

Public concerné

Toute personne, particulier, professionnel souhaitant découvrir ou redécouvrir toutes les vertus de la pleine conscience, et ainsi réduire son niveau de stress, enrichir sa vie, sa qualité de présence, d'attention à soi, à l'autre et apporter de l'apaisement, de la conscience dans sa vie, tant professionnelle que personnelle

PROGRAMME DE LA FORMATION



Initiation aux Fondamentaux MBSR

Comprenez les bases de la Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience (MBSR) pour développer des compétences attentionnelles, gérer le stress et cultiver l'empathie.



Pratiques Immersives

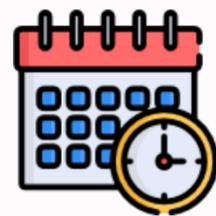
Participez à des séances de méditation guidée, des échanges et des réflexions individuelles et collectives pour une expérience pratique et enrichissante.



Intégration Progressive

2 jours consécutifs, suivis d'une 3ème journée 15 jours après, pour permettre une intégration progressive des apprentissages dans la vie professionnelle et personnelle.

INFORMATIONS PRATIQUES



Dates horaires lieu

Les 11 et 12 novembre, et le
samedi 2 décembre 2023

9h00-12h30 14h00-17h30

à la Maison du Bien être
au 1 Allée des Grands Côteaux,
44850 Le Cellier



Tarifs

Particuliers : 360€
Professions libérales, associations : 450€
Entreprises : 750€



MERCI

Mathilde METAYER

-  06 68 30 32 61
-  mathilde.metayer44@gmail.com
-  www.mathilde-metayer.fr
-  1 Allée des Grands Côteaux,
44850 Le Cellier

