FICHE PROGRAMME DE FORMATION

LEADERFIT

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE
Au cœur de la vie professionnelle

PROGRAMME DE FORMATION

MODULE I

JOUR I

10H – 10H30 : PRÉSENTATION DE LA FORMATION
- Présentation du programme, du formateur
- Présentation des participants : leur familiarité avec la pleine conscience, leurs attentes…
- Quelle connotation a pour vous le mot « pleine conscience » ?

10H30 – 10H50 : PRÉSENTATION DE LA PLEINE CONSCIENCE
- Les origines de la pleine conscience moderne, au confluent de la sagesse bouddhiste et de la science moderne
- La MBSR : « Être attentif à l'expérience de l'instant présent, sans jugement »
- La méthode de méditation de base : l'attention focalisée
- L'attitude envers les pensées et les émotions – comment pratiquer concrètement

10H50 – 11H45 : ATELIER 1 DE PLEINE CONSCIENCE GUIDÉE
- Méditation guidée sur des mouvements simples debout
- Posture assise
- Méditation assise sur la respiration
- Débriefing par deux, puis en grand groupe, de l'expérience

11h45 – 12h05 : Pause

12H05 – 12H30 : APERÇU NEUROSCIENTIFIQUE DES BIENFAITS DE LA PLEINE CONSCIENCE

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13H30 – 14H30 : ATELIER 2 DE PLEINE CONSCIENCE GUIDÉE
- Méditation du scan corporel assise
- Les bienfaits du scan corporel – échange
- Débriefing par deux, puis en grand groupe, de l'expérience
- La différence entre relaxation, sophrologie et pleine conscience

14H30 – 15H00 : ATELIER 3 DE PLEINE CONSCIENCE GUIDÉE
- Méditation sur le souffle et les sons
- La différence entre relaxation et Pleine Conscience ?

15H00 -16H00 : GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS BASÉES SUR LA PLEINE CONSCIENCE
- Explication médicale du stress
- Échange par deux : « qu'est-ce qui vous stresse, et comment gérez-vous votre stress dans votre vie professionnelle ? »

FICHE PROGRAMME DE FORMATION

LEADERFIT

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE
Au cœur de la vie professionnelle

• Établir des plages de ressourcement sur le lieu de travail
• Stress positif, stress négatif – la courbe de Yerkes-Dodson
• La compréhension médicale du burnout et sa prévention
• Atelier : prise de conscience des réactions automatiques génératrices de stress au quotidien
• Évitement émotionnel et acceptation

16h00 – 16h15 : Pause

16h15 – 17h15 : Atelier 4 de Pleine conscience guidée : méditation de l'amour bienveillant niveau 1
• Présentation de la pratique
• Méditation guidée
• Débriefing
• Utiliser cette pratique au quotidien pour transformer les émotions négatives

17h15 – 18h00 : Synthèse des acquis et intégration

JOUR II

9H – 9H15 : RETOURS SUR LA JOURNÉE PRÉCÉDENTE –

9H15 – 10H : ATELIER 5 DE PLEINE CONSCIENCE GUIDÉE
• Méditation debout sur mouvement simples, puis assise sur le souffle
• Débriefing par deux, puis en grand groupe, de l'expérience

10H – 10H30 : ÉCOUTE ACTIVE, ÉCOUTE PROFONDE
• Les bienfaits de la Pleine Conscience dans la communication
• Utilisation en milieu professionnel face à une personne difficile ou bloquée
• Atelier d'écoute
• Débriefing

10H30 – 10H45 : Pause

10H45 – 11H15 : ATELIER 6 DE PLEINE CONSCIENCE GUIDÉE
Méditation sur le souffle, les sons et les états émotionnels

11H15 – 12H15 : LA COMMUNICATION CONSCIENTE NONVIOLENTE (CNV)
• Les fondamentaux : l'esprit de la CNV, le protocole IOSBD
• Utilisation dans la communication courante
• Utilisation en milieu professionnel face à des tensions de groupe

12H15 – 13H00 : PRISE DE PAROLE DES PARTICIPANTS - CLARIFICATIONS
13h00 – 14h : Pause déjeuner

FICHE PROGRAMME DE FORMATION

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE
Au cœur de la vie professionnelle

14H – 14H30 : ATELIER 7 DE PLEINE CONSCIENCE GUIDÉE
Méditation allongée sur les sensations corporelles

14H30 – 15H30 : MISE EN PLACE CONCRÈTE DE LA PLEINE CONSCIENCE
Comment établir une pratique régulière chez soi ?
Comment intégrer la pleine conscience dans l'activité ?
Comment l'utiliser face aux situations et défis du monde professionnel ?
Ateliers et partages.

15h30 – 15h50 : Pause

15H50 – 17H : ÉVALUATION DES BIENFAITS DE LA FORMATION - QCM ET TOUR DE TABLE

MODULE II

JOUR I

10H – 10H30 - ATELIER DE PLEINE CONSCIENCE 1
Méditation en mouvement debout, puis assis sur le souffle

10H30 – 11H30 – BILAN DES ACQUIS, ET PRÉSENTATION DU MODULE
Bilan du travail effectué depuis le module 1
- Développement d'une pratique quotidienne au repos ?
- Intégration dans les activités professionnelles ?
- Utilisation des outils spécifiques ?

Présentation des deux journées. Attentes des participants

11h30 – 11h45 : Pause

11h45- 12h30 : L'hexagone de la flexibilité psychologique
Présentation de l'hexagone de la flexibilité psychologique basé sur la Pleine Conscience.
Atelier :
- La recherche de nos valeurs personnelles
- Ce qui nous empêche d'y être fidèles : présentation de l'évitement émotionnel et de la fixation sur les pensées

12H30 – 13H30 : PAUSE DÉJEUNER

13H30 – 14H30 : ATELIER DE MÉDITATION GUIDÉE : scan corporel et acceptation des états émotionnels
Feed back par groupe de deux, puis en grand groupe. Approfondissement de l'expérience de

FICHE PROGRAMME DE FORMATION

LEADERFIT

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE
Au cœur de la vie professionnelle

la méditation.

14H30 –15H15 : LE PROTOCOLE ARORA POUR TRAVERSER LES COUPS DE STRESS ET DES ÉMOTIONS VIOLENTES
Présentation, atelier sur la mise en place dans les situations concrètes professionnelles

15h15 – 15h30 Pause

15H30 -16H30 : LA FIXATION SUR LES PENSÉES ET LE LÂCHER PRISE
Les différentes façons d'être psychorigide, gouverné par ses pensées et ses croyances.
Atelier
L'ouverture à type de connaissance intuitif, non-analytique

16H30 - 17H30 – ATELIER DE MÉDITATION GUIDÉE

17H30 – 18H - LES TROIS NIVEAUX DE LA PRISE DE DÉCISION
Comment favoriser l'approche intuitive issue de la pleine conscience
15h15 – 15h30 Pause

15H30 -16H30 : LA FIXATION SUR LES PENSÉES ET LE LÂCHER PRISE
Les différentes façons d'être psychorigide, gouverné par ses pensées et ses croyances.
Atelier
L'ouverture à type de connaissance intuitif, non-analytique

16H30 - 17H30 – ATELIER DE MÉDITATION GUIDÉE

17H30 – 18H - LES TROIS NIVEAUX DE LA PRISE DE DÉCISION
Comment favoriser l'approche intuitive issue de la pleine conscience
Méditation guidée sur la conscience fondamentale, le « soi continuel »

JOUR II

9h00 – 10h00 : LA MÉDITATION NIVEAU II : LA PLEINE CONSCIENCE OUVERTE ET L'ATTENTION DYNAMIQUE
Non-effort et présence naturelle
Les trois principes clés de l'attention dynamique dans l'activité.
Traverser avec aise et simplicité une situation complexe.
Atelier de mise en place concrète.

10H -10H30 ATELIER DE PLEINE CONSCIENCE OUVERTE GUIDÉE
Pratique guidée de dissolution sur le souffle

FICHE PROGRAMME DE FORMATION

LEADERFIT

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE
Au cœur de la vie professionnelle

10H30 – 10H50 : PAUSE

10H50 – 11H50 - MÉDITATION DE L'AMOUR BIENVEILLANT NIVEAU II :
Travail en situation difficile, gestion du ressentiment, pardon
Pratique guidée et feed-back
Application en situation professionnelle

11H50 – 12H30 – LES ERREURS ET LES PIÈGES CONCERNANT LA MÉDITATION
- Contrôle trop fort,
- Maintien d'un calme artificiel,
- Renforcement de l'ego.

Questions-réponses

12h30 – 13h30 : Pause Déjeuner

13H30 – 14H15 : PLEINE CONSCIENCE CORPORELLE GUIDÉE

14H15 –15H30 : COMMUNICATION CONSCIENTE NON VIOLENTE
Communication affirmative plutôt que passive ou agressive
La Communication NonViolente : l'esprit de la CNV, le protocole IOSBD
Les trois façons de l'utiliser
Atelier de pratique sur des situations vécues

15h30 – 15h50 : Pause

15H50 – 16H15 : ATELIER DE PLEINE CONSCIENCE GUIDÉE

16H15 – 17H : SYNTHÈSE ET APPROPRIATION DES ACQUIS - QCM

MODULE III

JOUR I

10H – 10H30 - ATELIER DE PLEINE CONSCIENCE 1
Méditation en mouvement debout, puis assis sur le souffle

10H30 – 10H45 – PRÉSENTATION DU MODULE 3
Présentation des deux journées. Attentes des participants

10H45 – 11H30 – BILAN DES ACQUIS EN MILIEU PROFESSIONNEL, ET PRÉSENTATION DU MODULE 3
Bilan du travail effectué depuis le module 2 sous forme d'échanges par 3, puis mise en commun :
- Développement d'une pratique quotidienne au repos ?
- Intégration dans les activités professionnelles au quotidien ?

FICHE PROGRAMME DE FORMATION

LEADERFIT

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE
Au cœur de la vie professionnelle

- Le point sur l'utilisation en milieu professionnel des outils spécifiques relatifs aux compétences individuelles : ARORA, Attention dynamique.

11h30 – 11h50 : Pause

11H50 – 12H30 : L'HEXAGONE DE LA FLEXIBILITÉ PSYCHOLOGIQUE NIVEAU II :
Atelier :
- Le point sur la recherche de nos valeurs personnelles et de nos actions engagées dans nos projets professionnels
- Rappel et évaluation : où en sommes-nous de l'acceptation émotionnelle et du lâcher prise des pensées ?

Présentation du dernier point de l'hexagone : la conscience fondamentale comme antidote à la fixation égotique.

12H30 – 13H : ATELIER DE MÉDITATION GUIDÉE
Méditation guidée sur la conscience fondamentale, le « soi continuel »

13H00 – 14H45 : PAUSE DÉJEUNER

14H45 – 15H15 : MÉDITATION SUR LES SENSATIONS CORPORELLES
Le rapport au corps dans le contexte de la conscience fondamentale

15H15 –16H : BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME ET ESTIME DE SOI
Le non jugement, l'acceptation et la bienveillance envers soi-même
Atelier :
L'attitude envers les regrets, la honte, le sentiment d'être inadéquat
La véritable estime de soi.
Comment communiquer cela à nos clients.

16H – 16H20 - Pause

16H20 - 16H50H : MÉDITATION GUIDÉE

16H50 – 17H40 : PRÉPARATION DES ATELIERS DU JOUR SUIVANT
Réflexion et préparation en petits groupes des ateliers du jour suivant :
« Présenter en 3 mn la pleine conscience, proposer de faire un exercice physique simple en pleine conscience, et donner quelques conseils pour le faire chez soi »

17H40 – 18H BILAN DE LA JOURNÉE
Questions-réponses

FICHE PROGRAMME DE FORMATION

LEADERFIT'

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE
Au cœur de la vie professionnelle

JOUR 2

9H – 9H30 : ATELIER DE MÉDITATION GUIDÉE

9H30 - 10H50 : ATELIERS DE PRÉSENTATION DE LA PLEINE CONSCIENCE
Atelier par groupes de 3 : chaque participant présente aux autres ce qu'il a préparé hier soir.
3 x 10mn + 10mn de feedback par groupes + 30 mn de feedback global

10h50 – 11h10: Pause

11H10 – 11H50 : BILAN DU TRAVAIL EFFECTUÉ DEPUIS LE MODULE 2 (SUITE) :
Le point sur l'utilisation des outils spécifiques relatifs aux compétences collectives : Écoute, CNV, méditation de l'amour bienveillant

11H50 – 12H30 : ATELIER DE MÉDITATION GUIDÉE
Méditation reprenant tous points de l'hexagone de la flexibilité psychologique
Feedback

12h30 – 14h15: Pause Déjeuner

14h15 – 15h : Atelier de pleine conscience des sensations corporelles
Feed back de la pratique

15h – 15h30 : Synthèse de la mise en place de la pleine conscience dans l'activité
Les différents outils, comment les utiliser, comment les transmettre

15h30 – 15h50 : Pause

15h50 – 17h – Rédaction du viatique
Rédaction par chacun d'un « viatique de la pleine conscience » intégrant les acquis des trois modules en un plan d'action a) pour soi b) au sein d'un projet professionnel
Synthèse - QCM

INFOS & INSCRIPTIONS

MISE À JOUR : 04/11/2020

SAS LEADERFIT'
+33 (0)2 47 55 66 01 - contact@leaderfit.com
32, rue Augustin Fresnel
37170 Chambray-Lès-Tours
Organisme de formation continue

VITALYS SARL
LUX : 20 99 26 76 - **BEL :** 063 86 02 00
belux@groupe-leaderfit.com
20, rue du commerce L-3450 DUDELANGE
Grand Duché du Luxembourg

RCS TOURS 423 277 565 SIRET 423 277 565 00077 - NAF 8559A TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action :
Meditation pleine conscience au cœur de la vie professionnelle