

APPRENDRE A SE RELAXER avec la méditation

Intelligence
Emotionnelle



**Format
Express**

Durée :
2 heures

Tarif :
650,00 €
HT

Lieu :
A distance

Méthodes pédagogiques

Alternance de :

- Apports théoriques
- Cas pratiques et exercices
- Tests de personnalités remis aux stagiaires
- Mises en situation professionnelle

Ressources pédagogiques

Support de formation remis aux participants, exercices...

Moyens techniques

- Plateforme Zoom (formation à distance)

Suivi et évaluation

Pour assurer un suivi individuel, *Be Change Become* a mis en place 2 types d'évaluations :

- Une évaluation de la satisfaction de chaque participant est réalisée en ligne.
- La formatrice valide les apprentissages par un questionnement ouvert à l'issue de la session.

Un certificat de réalisation est remis à la fin de la formation.

Conditions tarifaires

Prix pour un groupe de 12
personnes maximum

Prérequis

Aucun

Handicap

Pour toute personne en
situation de handicap, merci de
nous contacter aux coordonnées
ci-dessous

Contactez-nous

Be Change Become

Marie-Caroline Keszler

06 13 82 62 31

bechangebecome@gmail.com

Formatrice

Marie-Caroline Keszler

Marie-Caroline est coach
professionnelle certifiée et
spécialiste soft-skills.

Diplômée d'un DEA (Master de
Recherche) en Modélisation
Economique de l'Université
Paris-Dauphine-PSL, elle a plus
de 15 ans d'expérience en
pédagogie et création de
contenus.

APPRENDRE A SE RELAXER avec la méditation

Intelligence
Emotionnelle



OBJECTIFS

- Se mettre dans de bonnes dispositions pour le travail
- Découvrir la pleine conscience
- Prévenir l'épuisement professionnel, le stress et les troubles musculo-squelettiques
- Augmenter la cohésion d'équipe et la disponibilité au travail

Public cible : Tout collaborateur souhaitant découvrir les bienfaits de la méditation et des pratiques de pleine conscience afin de gérer son stress et ses émotions au quotidien.

Programme

→ Découvrir la méditation de pleine conscience

- Le fonctionnement et l'impact de la méditation sur le cerveau
- Les bases et principes de la méditation de pleine conscience
- Développer le bien-être au quotidien : pratiquer la pleine conscience

Expérientiel

Mise en pratique : méditation guidée

Débriefing d'expérience en coaching collectif

→ Agir sur sa détente

- Repérer ses émotions et savoir lâcher prise
- S'accorder une pause bien-être : gestion du temps
- Se déconnecter du travail et des écrans pour faire le vide

Expérientiel

Mise en action : Elaboration de stratégies personnelles

N.B. : Le contenu de la formation sera ajusté lors d'un call de cadrage.