



La Pleine Conscience (MBSR)

Un pont entre sagesse et Business

Le + : une Formation d'actualité qui permet de mettre en pratique une méthode gratuite, utilisable facilement n'importe où et à n'importe quel moment



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET APPROCHES
COMPORTEMENTALES

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions et du stress. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et facilite l'efficacité immédiate. (Certifiée MBSR)

PEDAGOGIE

Pratiques de présence, d'attention, de pleine conscience
(prévoir tenue souple et tapis de sol)

DUREE : 1 à 2 journées – séminaire

PRIX : me contacter

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault /La Formation Passion
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock



On l'a cru réservé à quelques initiés, voire un phénomène de mode, pourtant aujourd'hui, la pleine conscience trouve sa place auprès des grands et petits de ce monde : Le député travailliste Chris Ruane le propose aux parlementaires Britanniques, Google l'a intégré dans son quotidien, les marines de l'armée américaine s'entraînent au maniement de leur mental, ou encore les hôpitaux comme Saint Anne à Paris l'appliquent depuis 10 ans. La pleine conscience se révèle un excellent antidote face à la sur activité.

OBJECTIFS

- ✦ S'initier à différentes pratiques de pleine conscience
- ✦ Conscientiser ses effets sur son état interne et son efficacité professionnelle et relationnelle
- ✦ Développer une pratique quotidienne

PROGRAMME

COMPRENDRE

- ✦ Origine de la pleine conscience
- ✦ La pleine conscience et son intérêt sur le «business»
- ✦ Faire le lien entre les neurosciences et la pleine conscience

PRATIQUER

- ✦ S'entraîner à l'attention et accéder à un esprit calme et clair
- ✦ S'initier à la pratique par le souffle et à observer ses ressentis
- ✦ Calmer son esprit à volonté et repérer ses processus mentaux et émotionnels
- ✦ Poser une «vigilance consciente» relative aux pensées, émotions et sensations
- ✦ Développer sa qualité d'être au moment présent
- ✦ Poser la pratique au sein de son entreprise ou sur des temps privilégiés
- ✦ Mettre en application par des micro-temps pour soi et dans la relation aux autres
- ✦ Apprendre à s'isoler de la surinformation et de la surstimulation en quelques minutes

LES EFFETS DE LA PRATIQUE :

Une réduction du stress - L'amélioration de son état d'être - L'optimisation de sa concentration et de sa créativité - La transformation et la libération des pensées et comportements limitants - Le développement de sa capacité à agir au mieux de son intérêt supérieur tout en promouvant l'intérêt d'autrui - L'augmentation de son niveau d'altruisme.