

# La méditation de Pleine Conscience

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*

*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 : 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 aux tensions vécues dans notre société.*

## OBJECTIFS

S'initier à la pratique de la pleine conscience

### Objectifs opérationnels

- S'initier à différentes pratiques de pleine conscience
- Conscientiser ses effets sur son état interne et son efficacité professionnelle et relationnelle
- Activer ses ressources de pleine conscience pour réguler son état interne (ralentir – observer – ressentir)
- Développer une pratique quotidienne

## PROGRAMME

### COMPRENDRE *Matin 9h00-12h30*

- 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 *Après-midi 13h30-17h00*

- 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 - Le développement de sa capacité à agir au mieux de son intérêt supérieur tout en promouvant l'intérêt d'autrui –*

*Actualisé mars 2023*



## FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

### CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET COMMUNICATION HARMONIEUSE. Spécialisée notamment dans la gestion des émotions. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et efficace.

### PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche Psychocorporelle (*prévoir une tenue souple*)

### MODALITE D'EVALUATION :

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – évaluation à chaud des pratiques - fiche d'évaluation finale

**PUBLIC ET EFFECTIF :** Tout public, aucun pré-requis – 10 personnes maximum

**DUREE, DATE, DELAI :** 1 journée de 7h en présentiel - Date à définir ensemble – Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties/20 jours minimum

**LIEUX ET ACCES :** A définir ensemble - salle équipée/logistique - En cas de handicap me contacter

**PRIX :** Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 heures)

**DOCUMENTS :** Attestation de réalisation en fin de formation

**PLUS D'INFOS :** consulter le site et CGV/UCGV/CGU ([www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr))

**CONTACT :** 06 10 26.09.28

[catherine.rouault.formation@gmail.com](mailto:catherine.rouault.formation@gmail.com)

[www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr) C. Rouault /

30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39 - Numéro

d'activité 91300367430/Occitanie

