

# INITIATION À LA PLEINE CONSCIENCE

**S'EXERCER À AUGMENTER SA CONCENTRATION ET À REVENIR AU CALME (MINDFULNESS)**

**2 JOURS**

**14 HEURES**

**100% PRÉSENTIEL**

## Description et objectifs opérationnels

La formation développe les «soft skills», compétences de savoir être: adaptation, compétence émotionnelle et relationnelle.

La Pleine conscience participe à la réduction des sensations de stress et à leurs conséquences sur l'équilibre général. En cela, elle rend plus fluide les relations à soi et aux autres.

Le terme «Pleine Conscience» est la traduction du mot anglais mindfulness inventé par le psychiatre Jon Kabat Zinn. La formation est une première approche appréhendant les mécanismes du stress et les effets de la pratique de la Pleine Conscience.

C'est un espace où l'on peut tester, s'exercer et trouver la dynamique nécessaire à l'intégration de nouvelles pratiques dans son quotidien.

### Objectifs de la formation :

- Comprendre les effets de la pratique de la pleine conscience sur le stress et les émotions
- Pratiquer des exercices de pleine conscience
- Evaluer les possibilité d'intégration de la pratique dans le quotidien
- Planifier une pratique

## Publics visés

Publics concernés par la prévention du stress et en recherche d'une meilleure stabilité émotionnelle

## Pré-requis

**Personne sans souffrance psychologique relevant d'une prise en charge médicale**

*(La formation n'est pas une thérapie)*

## Modalités pédagogiques

La formation est basée sur une pratique intensive où le stagiaire fait l'apprentissage des gestes et l'expérience des bénéfiques de la méthode.

Les stagiaires sont invités à mettre en relation l'apprentissage avec leur contexte professionnel. L'apport théorique est dispensé en séquence d'approfondissement et de réflexion sur la pratique.

La formation s'appuie sur les échanges et le partage de pratiques.

## Programme de la formation

### EFFETS DE LA PLEINE CONSCIENCE SUR LE STRESS

Eléments théoriques sur le stress et la Pleine conscience

### PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Présence et respiration

Attention, concentration

### INTEGRER DES PRATIQUES A SON QUOTIDIEN

Choisir les exercices

Organiser des espaces

Ressources: choisir sur le web, un cours, une technique etc.

### RETOUR D'EXPERIENCE

Echanger sur l'expérience en situation

Question/réponse

Révision ciblée

### Supports pédagogiques

Paper board

Matériel adapté

(plaid, tapis etc.)

### Documents remis

Liste de ressources  
d'aide à la pratique

Fiche protocole

### Modalités d'évaluation

Mise en situation :  
évaluation des acquis et  
des connaissances  
Questionnaire de  
satisfaction

## Formateur

Praticienne et formatrice des techniques corporelles de gestion du stress et de la douleur

### Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Tenue souple adaptée à l'activité physique

### Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

### Durée, dates et coût de la formation

2 jours  
14 heures

21 & 22  
SEPT. 2020

690 €  
Tarif inter

1950 €  
Tarif intra

Formation sur mesure  
: sur demande à notre  
conseiller de formation

### Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport\* et au Plan de Développement des Compétences.

\*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS  
Autofinancement

### Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

### Lieu(x) de formation

CRAF2S - Campus Effiscience  
14460 COLOMBELLES

### S'INSCRIRE EN FORMATION !



**Sébastien MONNIER**

**Votre conseiller en formation**

**06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19**

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr

[craf2s.fr](http://craf2s.fr)

**CRAF2S**  
Sport & santé