

### Contact :

Adriane Jeanjean  
06.95.12.85.54  
contact@impuls-pro.fr  
www.impuls-pro.fr

### Prochaine session :

Vendredi 5 juin 2026  
Vendredi 11 septembre 2026  
9h-12h en distanciel  
Autres dates sur demande

### Nombre de participants :

2 à 6

### Cible :

Employés, managers et toute personne souhaitant améliorer son bien-être et sa gestion du stress au travail.

### Prérequis :

Aucun

### Moyens pédagogiques :

Apprentissage basé sur les échanges et les retours d'expérience des participants.

Acquisition des compétences opérationnelles par des mises en situation, des cas pratiques.

⌚ 3h00 ⚡ 300 €  
distanciel / présentiel ⚡ Intra-entreprise : sur demande

### Objectifs pédagogiques :

- Améliorer la capacité à être dans l'instant présent
- Mieux réagir aux évènements stressants
- Mettre en pratique la communication consciente dans ses relations.

### Programme de formation :

#### 1. Introduction à la Mindfulness

Définition de la mindfulness : Qu'est-ce que la pleine conscience ?  
Importance de la mindfulness pour le bien-être au travail.  
Effets de la pleine conscience sur le stress, la concentration et la productivité.

#### 2. Techniques de centrage sur le moment présent

Respiration consciente : apprendre à focaliser son attention sur la respiration.  
Scan corporel pour prendre conscience des sensations corporelles.  
Méditation guidée : expérimenter la pleine conscience.

#### 3. Intégration de la Mindfulness au travail

Stratégies pour intégrer la pleine conscience dans la routine quotidienne au travail.  
Techniques pour gérer les distractions et rester concentré.  
La communication consciente pour des relations plus harmonieuses.

#### 4. Élaboration d'un plan d'action personnel

## Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

## Les Plus :

---

En fin de formation, définition d'actions à mettre en oeuvre dans son environnement professionnel pour ancrer les apprentissages et mettre en place de nouvelles habitudes.

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer concrètement les connaissances théoriques apprises.

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue sur chacun et une meilleure réponse aux besoins.

## Après la formation : consolider et approfondir

---

### Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

### Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €