

Contact :

Adriane Jeanjean

☎ 06.95.12.85.54

✉ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr



3h00

distanciel / présentiel



300 €

Intra-entreprise : sur demande

Objectifs pédagogiques :

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

Prochaine session :

Lundi 27 avril 2026 14h-17h

Jeudi 24 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.

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 €