

AT-04. Pleine conscience : concentration et gestion du stress

Contact :

Adriane Jeanjean

☎ 06.95.12.85.54

✉ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr



3h00

distanciel / présentiel



300 €

Intra-entreprise : sur demande

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 :

Cette formation privilégie une approche interactive, centrée sur les échanges, le partage d'expériences et l'intelligence collective.

Les apports théoriques sont complétés par des mises en situation, des études de cas et des exercices pratiques afin de favoriser une appropriation concrète et durable des compétences.

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.

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

Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé afin de mettre en œuvre les acquis de la formation dans son environnement professionnel.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l'aide d'exercices, de mises en situation, d'études de cas et d'auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

À l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction est remis aux participants afin d'évaluer la qualité de la formation, l'atteinte des objectifs pédagogiques et leur perception de la progression de leurs compétences.

Modalités et délais d'accès

L'inscription s'effectue sur demande, après un échange permettant de valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.

L'accès à la formation est possible sous réserve des places disponibles. Le délai d'accès est généralement de 15 jours à compter de la validation de l'inscription et peut être adapté selon les contraintes du client ou le calendrier des sessions.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier les modalités d'adaptation de la formation à leurs besoins.

Modalités d'animation

La formation est animée de manière interactive et participative, en alternant apports théoriques, échanges, réflexions collectives et activités pratiques. Le formateur adapte son animation au rythme, aux besoins et aux situations rencontrées par les participants afin de favoriser leur implication et le transfert des acquis dans leur contexte professionnel.

Ressources remises aux participants

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique de la formation
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d'action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Accompagnement post-formation

Votre accompagnement comprend :

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

Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching :

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

Tarif : 260 €

Profil du formateur

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales.