AT-06. Pleine conscience : concentration et sérénité au travail

Cultiver son attention et son calme intérieur pour mieux traverser les tensions.

Durée 3 h
présentiel ou distanciel

Participants
6 max

Tarif
à partir de 300 € HT

Prochaine session
sur demande

Objectifs pédagogiques

- Pratiquer des techniques simples pour revenir à l'instant présent.
- Appliquer une technique de pleine conscience pour réagir face aux évènements stressants.
- Mettre en pratique la communication consciente dans ses relations professionnelles.

Public

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

Prérequis

Aucun

Programme de formation

1. Introduction à la Pleine conscience

- Définition : Qu'est-ce que la pleine conscience ?
- Importance de la pleine conscience 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

Moyens et modalités pédagogiques

Cette formation s'appuie sur le questionnement et le partage d'expériences pour analyser ses pratiques, prendre du recul et enrichir sa réflexion.
Les apports théoriques sont complétés par des études de cas et des mises en situation.
La formatrice adapte son animation au rythme et aux situations des participants, pour favoriser l'expérimentation et l'appropriation durable des compétences.

Ressources remises

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

- le support pédagogique
- 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.

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

La satisfaction des participants est recueillie à l'issue de la formation au moyen d'un questionnaire dédié.

Satisfaction des stagiaires

5/5
moyenne des notes, questionnaire à chaud.
1 répondant sur 1
2026

Accompagnement post-formation

Inclus : pendant 2 mois, suivi personnalisé auprès de la formatrice 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 € HT

Modalités et délais d'accès

L'inscription se fait sur demande, après un échange visant à valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.
L'accès est soumis aux places disponibles, avec un délai généralement de 15 jours après validation, ajustable selon les contraintes du client et le calendrier des sessions.

Accessibilité

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

Profil de la formatrice

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales; forte d'environ 20 ans d'expérience en entreprise, en contexte multisectoriel.

Contact :

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