



Initiation à la pleine conscience

ET À LA MÉDITATION

Objectifs de la formation

- Comprendre les principes de la pleine conscience et de la méditation.
- Apprendre des techniques de méditation et de sophrologie.
- Développer des compétences pour améliorer sa concentration et gérer le stress.
- Intégrer des pratiques de relaxation dans son quotidien.

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Ateliers pratiques de méditation et sophrologie
- Sessions de groupe
- Échanges d'expériences
- Supports visuels et audio

Présentation et débouchés

Cette formation initie les participants aux techniques de pleine conscience et de méditation, en mettant l'accent sur leur impact positif sur la concentration, la gestion du stress et la relaxation. Elle est destinée aux professionnels souhaitant intégrer ces pratiques dans leur vie quotidienne ou professionnelle, ainsi qu'à ceux qui s'occupent de la santé mentale au travail.

Durée

7 H

La formation se déroule sur 1 jour.

Programme

5 étapes

- Introduction à la pleine conscience et à la méditation
- Techniques de respiration et de relaxation
- Pratiques de méditation guidée
- Application de la pleine conscience dans le quotidien
- Atelier de sophrologie



FORMATION ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Pour nous faire parvenir d'éventuels besoins spécifiques, nous écrire à : cfp02@cfp02.info

CERTIFICATION

Attestation de formation validant les compétences acquises.

Modalité d'évaluation

Évaluation des compétences par un quiz et suivi post-formation.

Formation "présentiel"

TARIF (indicatif)

250 €

Par participant.

FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

INDICATEURS DE RÉSULTATS

**Nouveauté
2025**

Évaluation des compétences acquises, satisfaction des participants, mise en pratique des techniques apprises.