



# OFFRE DE FORMATION

## LA MÉDITATION POUR S'ÉPANOUIR AU TRAVAIL

Leadership et compétences sociales

Dans un monde professionnel en perpétuel évolution, la méditation de pleine conscience émerge comme un outil essentiel pour les leaders soucieux de leur efficacité et de leur impact. Aujourd'hui les managers et dirigeants font face à des défis sans précédent, souvent submergés par le stress et la pression des responsabilités quotidiennes.

La fusion de la pratique de la méditation et du Leadership permet de naviguer avec sagesse et clarté dans un environnement complexe et exigeant.

Je vous invite dans une aventure transformationnelle pour mobiliser et inspirer votre équipe vers l'excellence et vous guider vers de nouveaux sommets de réussite et d'épanouissement.

### OBJECTIF(S) DE LA FORMATION

✓ Les participants seront capables d'appliquer les techniques de pleine conscience pour améliorer la prise de décision dans les situations de haute pression ce qui permettra de renforcer la coopération au sein de leur équipe et d'améliorer les relations interpersonnelles afin de fédérer les collaborateurs autour de valeurs communes.

### PUBLIC(S) CIBLE

Dirigeants, Managers, RH et toutes personnes désireuses d'élargir sa capacité d'écoute et de savoir-faire.

### PRÉREQUIS

Aucun - Questionnaire d'information à compléter au préalable pour les participants et pour l'entreprise.

### DURÉE ET LIEU

Présentiel : 2 jours soit 14 heures / intra et inter-entreprise.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ANIMATIONS :

- Pédagogie dynamique et participative sur la base des 3 tiers, alternant un tiers de théorie ou apport, un tiers d'activité et exercices et un tiers d'échange et partage d'expérience. Les différentes méthodes pédagogiques sont utilisées pour éviter la monotonie et favoriser l'acquisition des connaissances.
- Techniques d'animations et exercices pratiques sont proposées : tests, jeux de rôle, mises en situation, partages d'expériences ou exercices de codéveloppement.
- Evaluations au cours de la formation pour l'acquisition des apprentissages à l'aide de QCM, grille de positionnement et questionnaire de satisfaction en fin de formation.

### LE RÔLE DU FORMATEUR

Le rôle principal du formateur est de faciliter les échanges, c'est un rôle d'accompagnateur, d'expert, d'animateur et de communicant.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Introduction et méditation de Pleine Conscience : 01.

- ✓ Présenter les concepts de base de la Pleine conscience
- ✓ Expliquer les bénéfices de la Pleine conscience pour le Leadership et la gestion du stress
- ✓ Enseigner différentes techniques de méditation
- ✓ Pratiquer la méditation de Pleine conscience

### Régulation émotionnelle et stress professionnel : 02.

- ✓ Comprendre le lien entre méditation et régulation des émotions
- ✓ Apprendre des techniques de régulation émotionnelle
- ✓ Identifier les sources de stress professionnel
- ✓ Appliquer les techniques de réduction du stress

### Leadership et Pleine conscience : 03.

- ✓ Explorer les qualités d'un Leader efficace
- ✓ Apprendre à développer ses qualités et compétences sociales

### Communication interpersonnelles : 04.

- ✓ Améliorer la communication au sein de l'équipe
- ✓ Développer des relations interpersonnelles positives grâce à la Pleine conscience

### Résilience et gestion des conflits : 05.

- ✓ Développer la résilience face aux défis professionnels
- ✓ Utiliser la Pleine conscience pour prévenir et gérer les conflits ou relations difficiles

### La Pleine conscience dans la routine professionnelle : 06.

- ✓ Créer un plan de méditation au quotidien
- ✓ Développer un engagement à long terme envers la pratique de la Pleine conscience
- ✓ Évaluer et organiser le plan d'intégration

## PLAN D'INTEGRATION POST FORMATION

1. Session de suivi mensuel : organiser des séances de méditation guidée une fois par mois pour maintenir la pratique
2. Groupes de soutien : créer des groupes de méditation au sein de l'entre où les participants peuvent se réunir pour méditer ensemble

## DOCUMENT REMIS AUX PARTICIPANTS

Support de cours et documents techniques

### **Délais de mise en place :**

1 à 2 mois, sous réserve de disponibilité

### **Accessibilité et adaptation :**

Pour toute modification liée à un handicap ou à un besoin particulier, veuillez me contacter afin d'adapter votre demande spécifique.

### **Tarifs :**

Entreprises : 1500€/jour € limite 10 personnes

Associations & particuliers : tarifs en fonction de la prise en charge

[06 19 76 55 16](tel:0619765516)

[contact@marielinecastelnaud.fr](mailto:contact@marielinecastelnaud.fr)

[www.marielinecastelnaud.fr](http://www.marielinecastelnaud.fr)

