



Mindfulness

Introduction à la pleine conscience

2 heures

Objectifs pédagogiques

- Apprendre les bases de la pratique de la pleine conscience.
- Découvrir comment désactiver votre mode « pilote automatique ».
- Devenir un simple observateur de votre esprit, de vos émotions et de vos sensations.
- Apprendre à percevoir le moment présent tel qu'il est.
- Vous entraîner à recentrer votre attention sur le moment présent lorsque le torrent de pensées refait surface.

Compétences visées

- Apprendre à pratiquer la pleine conscience de manière efficace en pratiquant les principales compétences nécessaires : conscience de soi, concentration, autocontrôle, équilibre, flexibilité, apprentissage continu, intégrité.
- Autres compétences intégrées : confiance en soi, gestion des conflits, gestion du changement, impact et influence, innovation et créativité, relations interpersonnelles, résolution de problèmes, tolérance à la pression, prise de décision, communication efficace, empathie et leadership.

Publics concernés

- Tout public.
- Les personnes qui se sentent submergées par le stress de la vie quotidienne, qui sont constamment en mode pilote automatique et qui ont besoin d'un espace pour pouvoir prendre le temps de s'arrêter et apprendre à profiter de ce qui se passe dans le moment présent.

Préalable technique à la formation

- Disposer d'un appareil connecté à Internet (PC, tablette, Smartphone).
- Exigences techniques minimales : connexion Internet avec 40 Mbps, 2 Go de mémoire RAM et navigateurs Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox ou Safari.

Prérequis

- Aucun

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Cas pratiques
- Vidéo

Méthodes mobilisées

- Apprentissage théorique accompagné d'un simulateur en ligne pour valider les acquis.

Modalités d'évaluation

- Évaluation pré & post formation pour évaluer la progression.
- Validation d'acquis par module.

Intervenant

- Un binôme, dont Alexandre BENOIT, vous accompagnera tout au long de la formation.
- Mini bio : Alexandre est entré dans le monde L&D en 2016 et accompagne des formations spécialisées en *game-based learning*, capable d'aider les apprenants à acquérir de nouvelles compétences dans les domaines nécessaires à leur évolution professionnelle et personnelle.
- Adresse e-mail : support@game-learn.com

Lieu

Au sein des locaux de nos clients
En ligne

Dates

Dates : à la discrétion du client
Horaires : à la discrétion du client

Durée

- 2 heures de formation totale

Budget

Prix de base d'accès à notre plate-forme : 14 000 € HT pour 50 licences.
Pour tout autre volume, veuillez nous contacter afin de vous fournir un devis spécialisé.

Contact

Réfèrent administratif / Personne à contacter : Alexandre BENOIT
Adresse e-mail : support@game-learn.com

Modalités et délais d'accès

- Création du client sur notre plate-forme et ajout des listes d'apprenants.
- Minimum de 15 jours de délai depuis l'achat et la vérification informatique.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter :

- Adresse e-mail : support@game-learn.com

Programme

Le programme du cours vise à enseigner les bases de la pratique de la pleine conscience, à travers les étapes suivantes :

Module 1. S'arrêter.

Module 2. Observer.

Module 3. Accepter.

Module 4. Revenir au présent.

Document mis à jour le : 02/02/2024

Version V2