

DÉCOUVRIR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



S'initier à la méditation de pleine conscience pour sortir des automatismes qui enferment dans le stress, et adopter des habitudes quotidiennes salvatrices pour son écologie personnelle ancrée dans la durée.



À DISTANCE



ACCOMPAGNEMENT
INDIVIDUEL



11 HEURES DONT 3 HEURES
D'ACCOMPAGNEMENT

Objectifs

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour être à l'écoute de leur corps et de leurs émotions
- Des méthodes pour être plus apaisé dans son quotidien professionnel

Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De prendre la bonne posture pour pratiquer la méditation de pleine conscience
- D'adopter des routines quotidiennes permettant de prévenir le stress

Public concerné et pré-requis

Pour tous ceux qui n'arrivent plus à faire face à la surcharge cognitive, se sentent débordés et ne parviennent plus à définir leurs priorités.

Pour ceux qui cherchent des solutions à la fatigue mentale et au stress quotidien.

Pré-requis : aucun.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -

N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



Modalités d'accès

Entretien préalable sur les besoins spécifiques des participants.
En termes administratifs en vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone :
contact@bloomr-impulse.com et +33652240207.

Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1480 euros HT, TVA à 20% 296 euros, soit 1776 euros TTC.

Durée : 11 heures selon les modalités suivantes : alternance de 3 heures d'entretiens individuels et de 8 heures d'activités de formation.

Accessibilité aux personnes handicapées

Accessible à toute personne apte à suivre une formation à distance.

En cas de besoin particulier, nous contacter.

Modalités pédagogiques et techniques

La formation est réalisée 100% à distance, elle allie réflexion et mise en application, à travers du contenu inspirant (vidéos), des exercices (tests, quizz, exercices projectifs) et des outils opérationnels à appliquer en situation.

Tout au long de la formation, le formateur assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens individuels avec l'apprenant, entre chaque partie de la formation.

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser le bilan de la situation actuelle de chaque participant.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

Un entretien de bilan est proposé à chaque participant.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



Un entretien de suivi de formation à 1 mois et un entretien de suivi de formation à 2 mois sont proposés.

Modalités d'évaluation et formalisation à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Questionnaire d'évaluation en fin de programme
- Attestation de fin de formation

Le programme détaillé

BIENVENUE : S'organiser et se positionner

- Bienvenue : présenter la formation et ses auteurs
- Le mode d'emploi : comprendre la feuille de route du programme
- Point de départ : questionnaire de positionnement

ÉTAPE 1 : Se mettre en conditions

- Prendre soin de ton environnement : préparer son corps et son décors
- L'histoire de l'eau boueuse : une métaphore éclairante
- Une routine quotidienne : décider de son organisation

ÉTAPE 2 : Observer le fonctionnement du mental

- Y'a-t-il un pilote à bord : découvrir le fonctionnement de son mental
- L'histoire de Catherine : une histoire inspirante

ÉTAPE 3 : Être présent.e à son corps

- De la tête aux pieds : apprendre à être présent à son corps
- L'histoire de Camille : une histoire inspirante

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



ÉTAPE 4 : Laisser circuler les émotions

- De la tête aux cœur : apprendre à écouter ses émotions
- Ces petites voix : une vidéo inspirante
- L'histoire du moine : une histoire inspirante

ÉTAPE 5 : Prendre des décisions avec discernement

- Prendre du recul : apprendre à donner de l'espace à ses pensées
- Prendre des décisions justes : apprendre à écouter son intuition
- Comment ça va, toi ? : apprendre à prendre rendez-vous avec soi-même
- L'histoire d'Audrey : une histoire inspirante

CÉLÉBRATION : Évaluer ses résultats et les ancrer dans sa pratique

- Faire la paix : apprendre à pratiquer l'auto-bienveillance
- Célébrer le chemin parcouru : questionnaire d'évaluation

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.