

# LA MÉDITATION AU QUOTIDIEN : LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

DP103

2 jours (14h) 1 390,00 €<sup>HT</sup>

## Objectifs

Revoir la dispersion de l'esprit et de l'action • Acquérir des méthodes de méditation pour les pratiquer de façon autonome • Savoir appliquer les techniques de méditation aux situations professionnelles et personnelles

## Profil Stagiaire(s)

Cette formation en Développement personnel s'adressent à toutes personnes souhaitant s'initier à la méditation

## Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

## Profil Animateur(s)

cette formation Développement Personnel est animée par un spécialiste des techniques



## PROGRAMME

### De l'origine des pratiques de méditation aux neurosciences

L'approche orientale et son contexte culturel

La reconnaissance moderne en neurologie, psychologie et médecine

L'état du cerveau du pratiquant, les apports de l'imagerie mentale

### Dépasser les a priori pour prendre un bon départ

Une expérience naturelle sans esprit de performance

Une pratique qui ressource sans démobiliser

Plus qu'une technique : une attitude

### Les effets positifs de la méditation sur soi

La réduction de la réactivité émotionnelle : la gestion du stress

La disponibilité relationnelle et intellectuelle

La dynamisation des facultés mentales (concentration, mémoire, réflexion, imagination)

Impact positif sur la santé générale

### Le programme médiatif pratique

La fixation de l'attention : la stabilisation mentale

Respiration et calme profond

Le lâcher prise et la relaxation

La concentration

### La méditation a adapté en toutes situations

La méditation continue en milieu professionnel

Pièger les pensées parasite et supporter les interruptions

Faire face à l'urgence sans se déstabiliser

Se placer dans une dynamique de succès

Faire face aux conflits

## Contactez-nous

Conseiller formation  
09 88 66 10 00  
inscriptions@demoss.fr

## Nos sessions

17 - 18 oct. 2022 : Paris / A  
Distance

# LA MÉDITATION AU QUOTIDIEN : LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

DP103

2 jours (14h) 1 390,00 €<sup>HT</sup>

## Méthode pédagogique

Cette formation Développement Personnel est très interactive, durant la formation, des exercices de méditation graduelle seront mis en place

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

## Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

## Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.