

Pensez moins et développez une pensée claire et efficace au travail

Public :

Public dont l'anxiété, le stress est lié à des préoccupations excessives, un état mental agité et inquiet qui retentit sur l'efficacité au travail et les relations professionnelles.

Durée de formation :

2 jours soit 14 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 06 88 38 80 54 ou par email : pleinepresence.valdargent@gmail.com

Objectifs :

- Comprendre le lien entre les pensées, le corps et les émotions et leur impact sur la qualité de vie au travail.
- Analyser ses propres ressentis physiques, psychiques et émotionnels afin de favoriser les prises de conscience de ses propres mécanismes de pensée et développer attitude plus sereine dans les prises de décision et les relations professionnelles.
- Choisir des pratiques adaptées pour calmer son mental et relâcher ses tensions

Moyen et modalité :

Présentiel

Alternance de théorie et de pratique

Moyens Techniques :

Une salle de réunion avec tables, chaises, ordinateur, tableau, vidéo-projecteur

Pré-requis :

Le participant doit venir en ayant noté quelques situations professionnelles où l'état mental et psychique impacte la qualité de vie au travail.

Modalités pédagogiques :

Théorie basée sur des données scientifiques, pratiques psycho-corporelles (méditations, technique de respiration, pratiques corporelles)

Évaluation et suivi

La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Questionnaire d'auto évaluation en début de formation

Evaluation de fin de formation : évaluation des participants par le formateur sur la base d'un questionnaire au cours de la formation

Support de cours remis à chaque stagiaire

Tarif : 250€ les 2 jours

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à MADAME CHRISTINE BARBIER-GODARD sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH Benjamin LALOUM / Séverine MEON 06 49 07 96 10 / 07 85 22 70 99 b-laloum@agefiph.asso.fr / s-meon@agefiph.asso.fr

MDPH MDPH 68 du Haut Rhin 48 av de la République BP 20351 68006 COLMAR cedex
Antenne de MULHOUSE 2 rue d' Agen 68100 MULHOUSE 03 89 30 68 10 03 89 60 81 83
mdph@cg68.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Contact :

BARBIER- GODARD Christine

pleinepresence.valdargent@gmail.com

06 88 38 80 54

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

Jour 1 : matin

Accueil des participants et partage des situations professionnelles qui impacte l'efficacité au travail : 30 minutes

MODULE 1 : La pensée – Durée 2h15

Objectifs : connaître les différentes formes de pensées et expérimenter l'impact des natures de pensées sur le corps

Chapitre 1 : La pensée dans tous ses états

Chapitre 2 : Une pensée plus sereine : lien corps/esprit : Pratique psycho-corporelle de prise de conscience

Pause : 15 minutes

Chapitre 3 : Autodiagnostic et feedback : chaque participant prend conscience des natures de pensées et les classifie.

Jour 1 : après-midi

MODULE 2 : Les processus mentaux – Durée 2h

Objectifs : savoir mobiliser son attention pour installer une pensée plus calme et plus sereine

Chapitre 1 : Théorie et pratique : Rôle de l'intention et de l'attention

Chapitre 2 : Importance de la cognition (fonction d'analyse, de comparaison, de mémorisation...)

Chapitre 3 : Pratique méditative visant à muscler les capacités attentionnelles

Pause : 15 minutes

MODULE 3 : Enrichir ses modes de pensées – Durée 2h

Objectifs : saisir, clarifier, simplifier et enrichir ses modes de pensée

Chapitre 1 : Savoir expliciter ses ressentis et ses vécus : pratique individuelle et groupal

Chapitre 2 : Prise de distance et savoir se décaler /pensée habituelle : pratique méditative suivie d'un exercice écrit de formulation de son expérience

Jour 2 : matin

**MODULE 4 : Clarifier et structurer sa pensée pour une meilleure efficacité au travail –
Durée 3h**

Objectifs : Organiser sa propre pensée pour gagner en efficacité

Chapitre 1 : Eléments de réflexion sur les modes de pensées

Chapitre 2 : Identifier ses stratégies de pensées opérationnelles

Chapitre 3 : Evaluation : utiliser ses modes opératoires singuliers facilitant l'accès à sa propre pensée

MODULE de FIN – Durée 1 heures

Chapitre 1 : Synthèse générale

Chapitre 2 : Evaluation de fin de formation : Evaluation des stagiaires par le formateur selon une grille de lecture définie tout au long de la formation

Chapitre 3 : Evaluation à chaud de la formation