

MINDFULNESS @ WORK



LES OUTILS
DE LA MINDFULNESS

-
GÉRER LE STRESS
POUR CONJUGUER
BIEN-ÊTRE
ET PERFORMANCE
POUR L'ENTREPRISE





LES OUTILS DE LA MINDFULNESS : GÉRER LE STRESS POUR CONJUGUER BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE POUR L'ENTREPRISE

Bien gérer le stress, c'est d'abord prévenir le risque d'une perte de performance pour l'entreprise [démobilisation, absentéisme, burn-out]. C'est aussi permettre aux équipes de mieux faire face aux changements, en fonctionnant de manière plus ouverte et créative.

La mindfulness est une démarche innovante qui favorise le mieux-être, la collaboration et la réussite au travail.

PÉDAGOGIE

AVANT : prise de contact avec chaque participant pour évaluer attentes et besoins, en stimulant la participation.

Autodiagnostic 1. Ressources vidéo et articles de presse.

PENDANT : alternance d'exercices, d'apports, d'échanges, Fourniture d'enregistrements guidés et notes.

Débriefings individuels et collectifs éclairés par des apports .

APRÈS : autodiagnostic 2. Accompagnement en ligne.

RESSOURCES : mise à disposition du groupe d'un espace ressources en ligne pendant toute la durée du parcours. Documents de cours, ressources vidéo et enregistrements guidés. Articles de presse, références bibliographiques.

INTERVENANT

MARC SINGER

Formateur et coach, Enseignant en mindfulness formé par l'équipe de Jon Kabat Zinn au département de santé de l'Université du Massachusetts. Chargé de cours du Diplôme d'Université de "Médiation & règlement des conflits" de l'Université de La Rochelle.

CONTACT

Anne-Lise Philippe - T. 05 17 81 04 18

al.philippe@maisondelacommunication.fr

PUBLIC CONCERNÉ

Tous publics

Groupe de 8 à 12 participants.

PRÉ-REQUIS

Volonté de s'impliquer personnellement dans cette pratique pour en tirer les meilleurs bénéfices.

COMPÉTENCES VISÉES

SAVOIR

- Connaître le mécanisme du stress
- La double évaluation [situation et ressources]
- Connaître les risques du stress pour soi et les autres
- Comprendre les mécanismes de l'attention [éclairage par les neuro-sciences].

SAVOIR-FAIRE

- Identifier ses stressors majeurs
- Détecter ses signaux d'alarme
- Savoir orienter l'attention vers le moment présent
- Savoir mobiliser concentration et détente
- Savoir identifier son émotion, et le besoin correspondant.

SAVOIR-ÊTRE

- Faire attention à sa qualité de présence au quotidien
- S'ouvrir à l'empathie et aux différents niveaux d'écoute.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Prévention du stress chronique et du burn-out
- Relations interpersonnelles plus efficaces et apaisées
- Optimisation de l'énergie au travail, en alliant bien-être et performance.

DURÉE

3 JOURS (2 +1)

LIEU

Maison de la Communication
ou autre site à définir

TARIF

4500 euros hors frais (déplacement et salle)
Séances de coaching en option.

PROGRAMME FORMATION

JOUR 1

Comprendre et reconnaître le stress

- Identifier les ressentis et comprendre les ressorts du stress
- Pratique de mindfulness* : le scan corporel
- Présence attentive et pilote automatique
- Observer les variations de l'attention sous stress.

JOUR 2

Savoir se poser pour se recentrer

- Pratique de mindfulness* : l'attention à la respiration
- Que faisons-nous quand nous ne faisons rien ?
- Attention au mouvement des pensées et lâcher-prise
- Réguler le mode par défaut du cerveau.

JOUR 3

Développer ses qualités de présence

- Les qualités de présence : ouverture, stabilité, souplesse
- Identifier les 4 niveaux d'écoute, et savoir dialoguer
- Gérer son rapport au temps, aux sollicitations et au multi-tâches.

APRÈS : séances de coaching de 45 mn, en ligne.
Groupes de 4 personnes maximum.