

Initiation à la méditation



PUBLIC CONCERNÉ : Tous les professionnels

CONTEXTE

La méditation est une pratique qui peut aider à mieux se connaître, prendre du recul sur des situations vécues, se recentrer, calmer, se concentrer sur le moment présent. Cette pratique peut être bénéfique pour les soignants, car elle peut les aider à gérer le stress, à améliorer leur bien être mental et physique



OBJECTIFS

- Permettre aux soignants de s'approprier les notions relatives à la méditation
- Pratiquer la méditation régulièrement
- Se concentrer sur le moment présent
- Développer une meilleure connaissance de soi-même

CONTENU

- La présence du corps
- Méditer au quotidien
- Les émotions
- La bienveillance vers soi-même
- L'harmonie collective

MODALITES D'EVALUATION

Quiz de connaissance en début et fin de formation
Questionnaire de satisfaction de fin de formation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation

Modalités d'accès :

- Aucune

Pré-requis :

- Aucun Pré-requis

Modalités Pédagogiques :

- Présentielle

Méthodes et outils :

Observation, analyse et échanges de pratiques des participants

Intervenants :

Formateur Méditation



CALENDRIER ET LIEU

Nous consulter



28h



750€ par
personne