

CYCLE MINDFULL AT WORK

NOUVEAU



La pleine conscience - *mindfulness* - signifie « diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire : délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur » (Jon Kabat-Zinn).

Le programme CECA « *Mindful at work* » (M@W) est un cycle de formation à la *mindfulness* en entreprise pour gagner en confort, leadership et performance.

Objectifs

Améliorer son attention et sa vigilance
Apprendre un ensemble de techniques de méditation praticables au quotidien
Mieux faire face aux tensions et au stress
Renforcer son bien-être et sa santé mentale
Développer la sérénité au quotidien

PROGRAMME

Quels bénéfices de la *mindfulness*?

« Sous stress nous perdons la compétence... »

Des études montrent que nous sommes distraits 50% du temps d'éveil, d'où l'intérêt d'augmenter nos capacités d'attention pour être plus efficace et serein en milieu professionnel. La *mindfulness* est une approche de la méditation validée par la recherche scientifique et les neurosciences. Elle se pratique à partir d'un ensemble d'exercices de méditation favorisant une pleine conscience de soi et de son environnement. La *mindfulness* permet aux salariés d'accroître leur vigilance, de mieux réguler les émotions et tensions, et donc de réduire le stress.

Animé par Patrick Encausse

Consultant-coach certifié, vous guide dans l'apprentissage et la pratique de la méditation de pleine conscience.

Instructeur MBSR formé par l'équipe du CFM/Université du Massachusetts par Florence Melo Meyer (Practicum et TDI) et Mind&BodyMedecine par Jon Kabat Zinn et Saki Santorelli. Actuellement en supervision par le biais du CFM. Méditant en chemin, depuis plus de 15ans. DU de Médecine Méditation Neurosciences à la Faculté de Médecine de Strasbourg. Formation MBI-TAC par Rebecca Crane.

Horaires : de 15h à 18h

Dates :

Jeudi 8 mars 2018
Jeudi 22 mars 2018
Jeudi 05 avril 2018
Jeudi 19 avril 2018
Jeudi 17 mai 2018
Jeudi 31 mai 2018
Jeudi 21 juin 2018
Jeudi 5 juillet 2018

CYCLE
8 sessions en
2018

EFFICACITE
PROFESSIONNELLE

PUBLIC
Tout public

S'inscrire

CONTACT
Alexandre PACIFICO
05 56 70 84 00 - a.pacifico@ceca.asso.fr
Sarah FAURE
05 56 70 84 06 - s.faure@ceca.asso.fr

TARIFS
2000 €HT
1 800 € HT à partir
de 2 inscriptions par entreprise

PRATIQUE
LIEU
CECA - Saint-Aubin-de-Médoc
HORAIRES
15h à 18h