

# MINDFULNESS & RELATIONS

La Pleine Conscience (mindfulness) est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment présent

**DATE : nous consulter**

Les organisations, le travail et la société vivent aujourd'hui - plus que jamais - des déséquilibres et des incertitudes. Pourtant chacun.e peut s'ouvrir à une meilleure conscience de soi et ainsi décider d'agir autrement, nous serons alors ouverts à une nouvelle conscience collective. La formation-action Mindfulness & Relations vous propose d'explorer la pleine conscience par la pratique et l'action pour vous apporter plus de sérénité à titre personnel, comme dans vos relations.

OBJECTIFS

Expérimenter les effets de la pleine conscience dans les interrelations au travail  
Valoriser et entraîner l'attention au quotidien.  
Acquérir une conscience pratique des applications de la pleine conscience dans les relations (soi, les autres et le vivant)

Durée : 1 jour

## PROGRAMME

### Entraîner l'attention au cœur des relations

- Le principe de la Mindfulness
- Pleine conscience et QVT
- Muscler l'attention bienveillante dans nos relations
- Le corps nous informe
- Une présence incarnée

### Déployer une nouvelle conscience dans les relations

- La place de la pleine conscience dans nos relations
- Engager un leadership attentif, conscient et apprenant
- Entraîner l'attention corps-esprit et développer une meilleure conscience de Soi
- Accueillir et réguler les émotions et développer une meilleure régulation de Soi
- Engager une vision systémique et nourrir un développement social durable
- De l'ego à l'éco-système : la conscience collective de coopération et d'altruisme

### Méthodes pédagogiques

Séances de formation-action, livret remis aux stagiaires, exercices de mise en situation et d'écoute

### Animé par Elodie Caillaud

Elodie accompagne les organisations et les personnes à une meilleure santé, Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT) en mêlant notamment les relations humaines (diplômée du Master 2 RH de l'INSEEC), la méditation de pleine conscience (certifiée par le DU de l'ULB unité médecine pour instruire le programme MBSR), le Yoga (certifiée pour enseigner le Hatha Yoga et Yoga Nidra), la communication consciente et Non Violente, l'intelligence collective, les neurosciences et se base sur des approches globales liées aux organisations apprenantes et responsables.



**PUBLIC** : Tout manager/leader/salariés souhaitant prendre soin de soi et cultiver une meilleure conscience de soi, des équipes et du vivant.

**CONTACT**

Alexandre PACIFICO  
05 56 70 84 00 - a.pacifico@ceca.asso.fr  
Ludivine GOFFINET  
07 82 59 51 16 - l.goffinet@ceca.asso.fr

**TARIFS**

1190 €HT  
Membre CECA : 990 €HT  
Déjeuners inclus

**PRATIQUE**

**LIEU**  
CECA - Saint-Aubin-de-Médoc  
**HORAIRE**  
9h00 - 17h30