

PROGRAMME ENTREPRISES

①	②	③	④
<p>Atelier d'initiation</p> <p>Cet atelier d'une demi-journée pour faire connaissance de avec la pleine conscience.</p> <p>Expérience de la pleine conscience. Des exercices pratiques et un feedback personnel sont LE COEUR du programme.</p> <p>Taille du groupe : 15-20 participants maximum</p>	<p>Entraînement : La pleine conscience au travail.</p> <p>Ce programme, réparti en six demi-journées d'entraînement est adapté à votre contexte.</p> <p>Il se compose d'exercices, de et d'un Document de Synthèse.</p> <p>L'entraînement repose sur les notions de :</p> <p>Focus Mental - Awake</p> <p>Wellbeing</p> <p>Mindfulness Based Stress reduction</p> <p>Energy management</p>	<p>Pleine conscience et communication</p> <p>Programme d'entraînement orienté sur l'action. Il repose sur une combinaison d'entraînement de l'attention et d'une offre de trainings en communication.</p> <p>Communiquer sans a priori afin d'apprendre à détecter les besoins de l'interlocuteur et de les intégrer.</p> <p>Le travail fait référence aux méthodes :</p> <p>Awareness, Choice, Trust (ACT). Entraînement sur deux journées au moins.</p>	<p>Programme sur mesure</p> <p>Nous pouvons ensemble évaluer une formule personnalisée selon vos besoins.</p> <p>Nous sommes à votre disposition pour une étude.</p>
½ journée	6 demi-journées d'entraînement.	Minimum deux journées.	Selon étude.

Accompagnement du dirigeant par la Mindfulness. Etudes des problématiques et suivi personnalisé.

Selon étude.

Sur demande suivant disponibilités.

Conférence de présentation :

Faire connaissance avec la pleine conscience. D'une durée de deux heures environ, cette intervention vise à apporter une définition, et présenter les preuves scientifiques.

En complément, quelques exercices simples et courts et des conseils pratiques.

Taille du groupe : pas de contrainte.