

09 LA PLEINE CONSCIENCE :

Pour discipliner votre attention au travail

Durée : 2 jours
Tarif : 1.495,- €
Sessions 2020 :
FR : 04 et 11/02/2020 ou
04 et 07/05/2020 ou
01 et 06/10/2020
EN : 06 et 09/04/2020

Objectifs

- ▶ Vous rendre attentif à ce qui est.
- ▶ Changer vos habitudes néfastes : ruminations des mêmes pensées, préjugés bloquants, émotions négatives récurrentes...
- ▶ Améliorer vos rapports sociaux.
- ▶ Trouver l'équilibre entre vos objectifs de vie professionnelle et personnelle.
- ▶ Apaiser vos tensions internes.

Public

Managers, employés, consultants et toute personne à la recherche d'efficacité et de bien-être par une attitude de présence attentive.

Lieux de formation

RH Lab.
Bâtiment Acropole
2, rue de l'Industrie
L-4823 Rodange
ou lieu de votre choix

Contact

Lauriane MARLIER
(+352) 43 70 77-241
(+352) 661 908 908
lauriane@rhlab.lu

« La meilleure façon de capturer des moments est de faire attention.
C'est ainsi que nous cultivons la pleine conscience. »

Jon Kabat-Zinn (Professeur émérite de médecine, 1944)

Programme

Contenu

- ▶ La pleine conscience en milieu professionnel
- ▶ Pourquoi méditer ?
- ▶ L'attention en pleine conscience
- ▶ En pleine conscience dans ses activités
- ▶ La gestion de ses activités afin de prioriser les tâches
- ▶ Être en pleine conscience avec les autres
- ▶ Repérer le degré d'importance de nos critiques
- ▶ Repérer nos principales sources d'identification
- ▶ Comprendre nos facultés et nos freins à coopérer
- ▶ Voir les manifestations de notre insécurité intérieure
- ▶ Se libérer de la dépendance du comportement des autres
- ▶ En pleine conscience de son équilibre personnel et professionnel

Phase de conclusion

- ▶ Au terme de la formation, les participants auront acquis un outil qui permet de développer la capacité d'attention au présent.

L'attention en pleine conscience, c'est être présent ici et maintenant, à tout ce qui se présente à nous et en nous, sans jugement ni à priori. Elle porte tout à la fois sur :

- Ce qui nous entoure (espace de travail, collègues...)
- Ce qui se passe en nous (émotions, divagations mentales...)
- Ce que nous faisons (paroles, gestes, réponses...)

Méthodes d'apprentissage

La formation alterne les apports théoriques et la réflexion personnelle, les échanges avec le groupe, les exercices pratiques et les mises en situation.

Moyens pédagogiques

- ▶ Salles de cours équipées
- ▶ Accès WIFI
- ▶ Supports pédagogiques et techniques papiers et numériques