

Formation :

**Qualité de vie au travail - la méditation de pleine conscience pour faciliter la gestion du stress et les dynamiques relationnelles**



**Qualité de vie au travail**  
**La méditation de pleine conscience**  
**Pour la gestion du stress et des dynamiques relationnelles**  
**5, 6 mai et 23 juin 2022**

### Contexte

Cette **formation de 3 jours** a pour objectif d'augmenter la qualité de vie au travail par le développement des ressources personnelles et interpersonnelles, en s'appropriant les fondamentaux de la méditation de pleine conscience.

**Les pratiques de méditation de pleine conscience** seront le fil conducteur pour faciliter la gestion du stress, augmenter les compétences des intelligences émotionnelles, relationnelles, et les dynamiques coopératives et créatives.

### Objectifs pédagogiques

#### Compétences visées

A l'issue de la formation les participants et participantes seront en mesure de

- De comprendre et définir **les pratiques ressources essentielles des méditations de pleine conscience**
- De s'approprier les pratiques essentielles de la méditation de pleine conscience pour **gérer le stress**
- De prendre appui sur les outils de pleine conscience pour développer **les compétences des intelligences émotionnelles et relationnelles**, au service des relations professionnelles créatives et coopératives

#### Objectifs d'apprentissage

- **Augmenter sa régulation émotionnelle et sa gestion du stress** : développer son bien-être personnel et sa capacité à mieux vivre avec ses émotions & celles des autres. S'entraîner à repérer, identifier, accueillir, et s'ancrer pour s'apaiser
- **Se ressourcer avant le burn out** : repérer les signes de fatigue avant l'épuisement, s'entraîner à revenir vers soi et se ressourcer en développant sérénité et solidité face aux événements
- **Comprendre les dynamiques relationnelles** dans une dyade et/ou dans un groupe, et favoriser les relations apaisées et les processus coopératifs

**Formation :**

**Qualité de vie au travail - la méditation de pleine conscience pour faciliter la gestion du stress et les dynamiques relationnelles**

- **Augmenter ses compétences de lucidité et de créativité** par la compréhension et l'exploration des différents états attentionnels

**Contenu :**

- Les fondements pratiques et théoriques de la méditation de pleine conscience
- Les derniers développements des neurosciences sociales et affectives
- L'exploration des dynamiques de groupes, la relation dans la complexité, et l'intelligence collective

**Méthodes :**

- Démarche pédagogique participative
- Contenu pédagogique didactique avec supports : diaporamas, résumés écrits, audios
- Mise en situation
- Travail en groupe
- Restitution et échanges en plénière

**Modalités d'évaluation**

Quiz, questionnaires en ligne ... donnant lieu à une attestation de formation

- **Une évaluation des attentes** vous est proposée avant la formation, pour être confrontée aux objectifs pédagogiques
- **Une évaluation des connaissances** vous sera demandée avant, en fin, et 3 mois après la formation (vous recevrez la synthèse de vos résultats)
- **Un questionnaire de satisfaction** vous sera adressé dans un délai de 15 jours

**Après la formation, les participantes et participants recevront**

- Une attestation de présence
- Un dossier du participant
- Une attestation de formation

**Contenu pédagogique**

**Jour 1**

- Présentation des participants et participantes, mise en place du cadre fonctionnel et relationnel
- Intelligence émotionnelle et ressources personnelles
  - Des repères sur un continuum inné-acquis : émotions, contagion, empathie, sollicitude, comportements prosociaux
  - L'usure, la détresse émotionnelle, le burn out
  - La régulation émotionnelle et les pratiques sensori-perceptives
- Les bases de la méditation de pleine conscience :
  - pratique du souffle
  - Attention focalisée

- Les dynamiques relationnelles :
  - Trucs, astuces et biais cognitifs
  - Introduction à la dynamique de groupe

### Jour 2

- Les bases de la méditation de pleine conscience :
  - Le corps
  - Les états attentionnels
  - Les définitions historiques
  - Se concentrer, se ressourcer, s'apaiser
- Apports des neurosciences affectives et relationnelles :
  - balance émotionnelle et régulation émotionnelle
  - surcharge psychique, surcharge cognitive et burn out
  - l'impact des pratiques contemplatives sur les équilibres physiologiques & émotionnels
- Les dynamiques relationnelles :
  - le conflit : repères, définitions, expériences
  - Le conflit coopératif

### Jour 3

- Retour d'expériences et renforcement des compétences :
  - feedback des explorations et entraînements
  - Études de cas
- Approfondissement des pratiques méditatives

*(le contenu pédagogique de la troisième journée est adapté en fonction des besoins et selon les retours d'expériences des stagiaires)*

### CRITERES D'EVALUATION DES ACQUISITIONS DES STAGIAIRES

CONNAISSANCES	INDICATEURS
A la fin de la formation le/la stagiaire peut	<b>Repérer et choisir parmi les pratiques ressources</b> des méditations de pleine conscience
	Identifier et définir le <b>continuum des différentes compétences émotionnelles et relationnelles</b> , les soutiens et entraves à leur développement, et leur <b>impact sur la QVT</b>
	Comprendre <b>l'impact des pratiques de méditation de pleine conscience</b> sur les cycles psychiques, le discernement, la régulation émotionnelle et la gestion du stress
	<b>Percevoir les étapes des dynamiques de groupe</b> , repérer le <b>champ impacté</b> par les tensions et les réponses adaptées, connaître des <b>clés pour une relation apaisée</b>
COMPREHENSION	
A la fin de la formation le/la stagiaire peut	Comprendre et percevoir l'impact de la méditation de pleine conscience sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le développement progressif d'états attentionnels stables, caractérisés par un <i>repos alerte</i> ou une <i>vigilance calme et détendue</i></li> <li>• Le développement d'une familiarité progressive avec les processus psychiques, le mode sensoriperceptif et la régulation émotionnelle</li> </ul>
	Comprendre et percevoir l'impact de la méditation de pleine conscience : <ul style="list-style-type: none"> <li>• comme élément protecteur et levier d'un sentiment de bien-être</li> </ul>
INTEGRATION DANS LA PRATIQUE	
A la fin de la formation le/la stagiaire peut	Evoquer la manière dont il/elle va intégrer les ressources de la méditation de pleine conscience pour améliorer son bien-être émotionnel et sa qualité de vie au travail
SENTIMENT D'AUTO-EFFICACITE PERCUE	

A la fin de la formation le/la stagiaire se sent à l'aise pour	Prendre appui sur la méditation pour développer ses compétences de régulation émotionnelle, sa capacité à augmenter ses ressources et son bien-être
	Mieux faire face aux contextes contraignants, en développant ses ressources pour établir un équilibre émotionnel et attentionnel
	Prendre appui sur les outils explorés en formation pour développer une qualité relationnelle et repérer les causes des tensions (dyade et/ou dynamique de groupe)

### Modalités administratives

**Public :** Tout professionnel et professionnelle souhaitant découvrir, approfondir et/ou améliorer ses compétences de gestion émotionnelle et relationnelle.

**Accessibilité :** Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous signaler en amont de la formation toute information nécessaire à une adaptation des contenus pédagogiques et/ou de l'accessibilité matérielle.

**Prérequis :** aucun

**Durée :** 21h soient 3 journées de 7 heures réparties en 2 jours consécutifs et 1 journée 2 mois plus tard, de 9h à 17h.

**Lieu de la formation :** CoDES 84 57, avenue Pierre Sémard 84000 Avignon (un plan d'accès vous sera envoyé lors de la confirmation de votre inscription).

**Tarif :** 420 € par stagiaire pour les 3 jours. L'hébergement et la restauration reste à la charge des stagiaires.

**Inscription :** L'inscription se fait en ligne et sera validée et sera validée à réception du règlement ou des modalités de prise en charge de votre employeur, à nous faire parvenir dans les 15 jours suivants votre inscription.

Pour toute demande de devis ou de facture, merci de contacter le CoDES : 04 90 81 02 41 ou [accueil@codes84.fr](mailto:accueil@codes84.fr)

#### Je m'inscris à la formation

Vous pouvez également contacter l'accueil du CoDES84 au 04 90 81 02 41 (inscription) ou la formatrice au 06 17 33 73 48 (informations sur le contenu de la formation)

#### **La formatrice :**

**Emmanuelle Decker**, PhD., Psychologue, Sophrologue,

- Spécialisée en dynamique des capacités humaines et des conduites de santé
- Spécialisée dans les interventions basées sur la pleine conscience-Mindfulness et les champs de l'intelligence émotionnelle et relationnelle
- Formée à la médiation, régulation des conflits, à l'« ingénierie de la concertation et techniques de facilitation de groupes »