

La Pleine Conscience au Travail

Formation expérientielle



Be & Become
Evoking excellence and cooperation

Qu'est ce que la pleine conscience ?

Prendre conscience du moment présent consiste à porter intentionnellement son attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, sentiments, souvenirs, images) et externes, telles qu'elles se présentent, moment après moment ; sans porter de jugement de valeur.

« Apprendre à focaliser l'attention ici et maintenant, plutôt que ruminer les expériences passées ou se préoccuper de ce qui pourrait advenir dans le futur. »

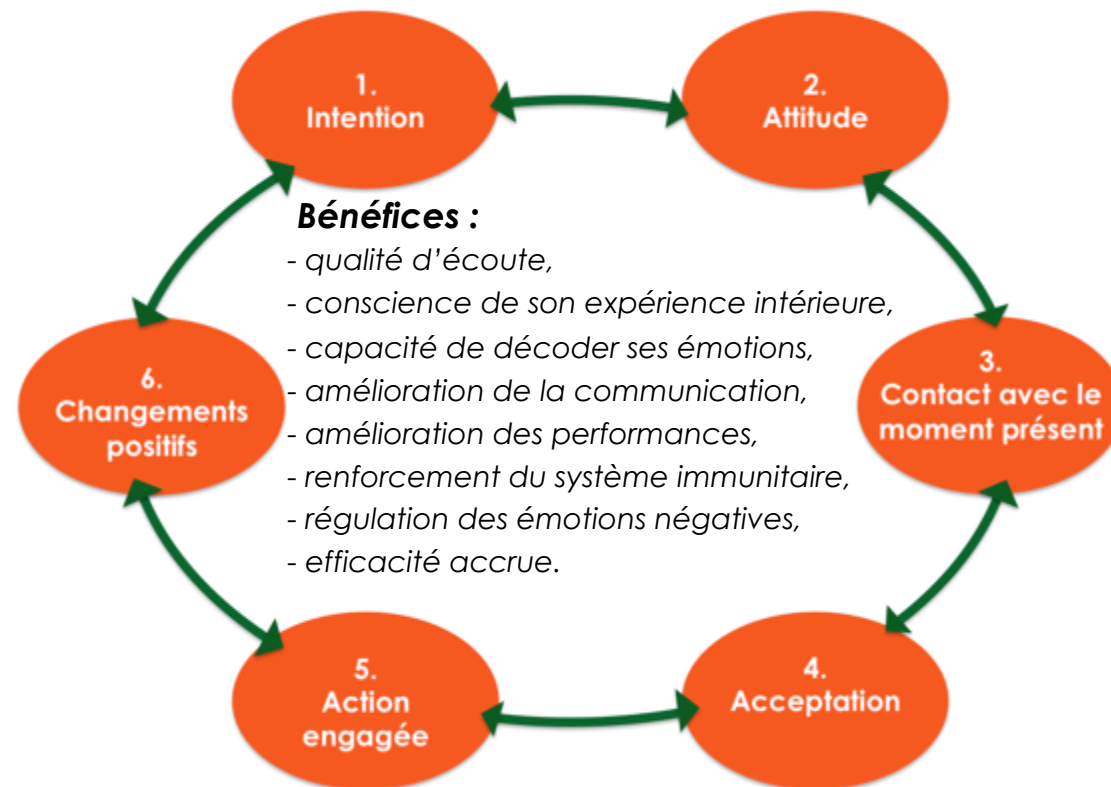


Pourquoi favoriser la pleine conscience au travail ?

Former les managers et leurs collaborateurs à la pleine conscience, leur permet de mieux fonctionner individuellement et collectivement à tous les niveaux de l'organisation.

La formation que nous proposons a fait l'objet de recherches et d'un grand nombre de publications internationales qui démontrent qu'un entraînement régulier à la pleine conscience :

- renforce la concentration et l'attention,
- améliore le bien-être et la flexibilité psychologique,
- développe l'intelligence émotionnelle et l'empathie,
- a des effets protecteurs contre le stress aigu et chronique,
- augmente les niveaux de résilience individuels et collectifs.





Comment pratiquer la pleine conscience ?

La pratique de la pleine conscience est souple.

Elle peut être pratiquée en focalisant son attention sur le corps, le souffle, le silence ou les sons, un paysage mental, les émotions, les cognitions ou la bienveillance.

Toutefois l'intention reste toujours la même :

« Il s'agit de porter son attention ici et maintenant dans le moment présent, afin de s'entraîner à devenir conscient des différents aspects de son expérience intérieure, cognitions, sensations, émotions et celles du monde autour de soi. »

Quel cursus de formation ?

Un programme sur 10 semaines.

Le programme de formation propose une progression pédagogique adaptée qui permet de s'entraîner activement à la pleine conscience.

Le contenu de la formation est celui de l'expérience vécue, non de concepts développés.

Les sessions de formation sont complétées par un travail personnel quotidien de 45 à 60mn d'exercices formels soutenus par des enregistrements audio et de pratiques informelles visant à intégrer la pleine conscience dans la vie quotidienne,

Groupe de 6 à 8 personnes



Semaines	Durée	Programme
1. Prendre conscience du pilote automatique.	4 heures	Observer les pensées et les comportements quotidiens et s'entraîner à repérer les fonctionnements en « mode défaut ».
2. La conscience du corps.	4 heures	Apprendre à se connecter à son corps et s'entraîner à orienter l'attention sur chaque partie du corps.
3. Explorer le souffle.	4 heures	S'entraîner à cultiver la pleine conscience en centrant l'attention et la conscience sur la respiration.
4. Explorer le silence et les sons.	4 heures	Accueillir les sons en pleine conscience. Utiliser les sons comme un processus pour ouvrir la conscience à ce qui est.
5. Etre présent.	4 heures	Diriger l'attention sur ce qui se déroule ici et maintenant dans le moment présent, afin de s'entraîner à devenir conscient des différents aspects de son expérience intérieure (cognitions, émotions, sensations...) et celle du monde extérieur.
6. S'ouvrir.	4 heures	Accueillir les pensées, émotions, sensations, impulsions, souvenirs, et images telles qu'elles émergent, sans chercher à les modifier ou les diminuer.
7. Accepter ses pensées.	4 heures	S'entraîner à se distancier du contenu littéral de ses pensées pour les considérer comme des phénomènes psychologiques qui ne constituent pas nécessairement des expériences réelles.
8. Gérer les émotions douloureuses.	4 heures	S'entraîner à s'adapter aux situations difficiles en mettant en œuvre des stratégies émotionnelles, cognitives et comportementales efficaces.
9. Prendre soin de soi.	4 heures	Apprendre à se montrer bienveillant envers soi. Renouer avec ses ressources intérieures en se concentrant sur ce qui est important pour soi, afin de vivre une vie riche et pleine de sens en direction de ses valeurs.
10. Etre pleinement conscient jour après jour.	7 heures	S'entraîner à pratiquer la pleine conscience dans la vie quotidienne afin de maintenir en équilibre de vie entre travail et vie personnelle, et créer une vie qui ait du sens.



L'intervenant :

Après une carrière à l'international, il accompagne depuis 2007, les organisations dans la réussite de leurs projets stratégiques de développement et de transformation.

Il intervient également sur les thématiques du Management et de l'Executive Coaching au sein de HEC Paris Executive Education, SKEMA Business School et de l'Université Paris 8.

Ayant un intérêt particulier pour les aspects psychologiques du bien être, de la santé, de l'empathie, de l'intelligence sociale, de la résilience, de la motivation intrinsèque, de la coopération et de l'action engagée ; il est formé à la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) et à la Psychologie Positive Appliquée.

Il pratique depuis 1994 différentes techniques de méditation et de pleine conscience et a une pratique formelle de plus de 5000 heures.

Be & Become
Evoking excellence and cooperation

Gilles FAVRO

Tel. : +33 618 709 750
contact@be-and-become.com

www.be-and-become.com