

Société LEADERSHIP EXPANSION

Siège social et facturation : 155 cours Berriat – 38000 Grenoble

SIRET : 53123213000025

Code NAF : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 82 38 05053 38

Auprès du Préfet de Région de Rhône-Alpes

N° TVA : FR79531232130

Contact administratif : Jean-Jacques Verger 06 34 48 11 91

PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

« MBSR méditation pleine conscience en présentiel »

(8 séances de 2h30 soit 20 heures)

➤ **Objectifs de l'action de formation :**

- Acquérir des pratiques formelles et informelles de pleine conscience.
- Intégrer des approches et compréhensions pour mieux gérer le stress.
- Pouvoir prolonger sa pratique au-delà du programme de 8 semaines.

➤ **Le programme de l'action de formation :**

- 8 séances hebdomadaires en groupe d'une durée de 2h30

Au total 20 heures de formation et de pratique en groupe. Une pratique intensive de 8 semaines permet une intégration progressive de la pleine conscience dans son quotidien.

Semaine 1 : Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Semaine 2 : Comment nous voyons le monde ?

Semaine 3 : La respiration et le corps.

Semaine 4 : Qu'est-ce que le stress ?

Semaine 5 : Stress, réaction ou réponse consciente ?

Semaine 6 : Communication consciente.

Semaine 7 : Prendre soin de soi.

Semaine 8 : Regard vers l'arrière, regard vers l'avant et bilan.

- **Public :** Les personnes qui sont en recherche pratiques pour méditer et gérer le stress.
- **Niveau de connaissances préalablement requis :** aucun
- **L'organisation de la formation :**
 - **L'action de formation aura lieu du :** voir devis/contrat
 - **Sa durée est fixée à :** 8 séances de 2h30
 - **Lieu de la formation :** Voir contrat/convention.
 - **Horaires de la formation :** 18h30 h à 21h00 suivant les jours de sessions
- **Effectif de la formation :** de 4 à 14 stagiaires.
- **Méthodes pédagogiques :** les formations sont dispensées sous la forme d'exposés théoriques, d'accompagnements de la pratique par l'instructeur.
- **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :**
 - **Les moyens pédagogiques :** Un livret du participant complet est remis, complété par le stagiaire, qui expose de manière claire et concise l'ensemble des contenus du programme délivré.
 - **Les moyens techniques :** Paperboard et livrets pédagogiques
 - **Le formateur :** Jean-Jacques Verger instructeur méditation pleine conscience certifié MBSR.
- **MOYENS PERMETTANT D'APPRECIER L'EXÉCUTION ET LES RESULTATS DE L'ACTION :**
 - **Exécution de l'action de formation :** Chaque stagiaire ainsi que le formateur signe par session la feuille d'émargement afin de suivre l'exécution de l'action de formation telle que définit dans le nombre de sessions et d'heures de formation.
 - **Evaluation de l'action de formation :** QCM sur les principes de bases de la méditation MBSR.
- **A l'issue de la formation : remise d'une attestation**

A l'issue de la formation, une attestation de présence et une attestation de fin de formation est remise au stagiaire par notre organisme de formation et mentionne la nature, les objectifs et la durée précise de l'action de formation.