

# S'INITIER A LA PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL

## PROGRAMME

### Découvrir la méditation de pleine conscience pour prendre soin de soi

- Tester son aptitude à méditer et à vivre en pleine conscience
- Explorer ses représentations de la méditation de pleine conscience

### Origines et définition de la méditation de pleine conscience

- Des approches méditatives traditionnelles aux neurosciences
- Les programmes validés scientifiquement pour réduire le stress : MBSR, MBCT...
- Impact de la méditation sur la santé

### Le stress

- Les différentes formes de stress
  - les identifier pour prévenir l'épuisement professionnel
- Stress positif et stress négatif : Lien entre pression et performance
- Rôle du système nerveux sympathique et parasympathique
- Les pensées et les émotions en lien avec le stress : ruminations, anxiété...

### Réduire le stress grâce à la méditation

- Être conscient de ce que l'on vit
- Vivre l'instant présent et débrancher « le mode automatique »
- Passer du mode « Faire » au mode « Être »
- Accepter les expériences désagréables pour sortir de l'aversion
- Se libérer de l'autocritique et développer de la bienveillance envers soi-même et les autres

### Les bases de la pratique de la méditation de pleine conscience

- Les postures de la méditation
- La respiration et le corps au centre de la pratique
- Les attitudes mentales à adopter

### Pratiquer pour réduire le stress dans la vie courante et au travail

- Les pratiques formelles : L'espace respiratoire, le body-scan, le lieu de sécurité...
- Les pratiques informelles : Bouger, marcher et manger en pleine conscience (exercice du grain de raisin)
- Comment dépasser les obstacles à la pratique
- 10 conseils pratiques pour méditer

### Développer la méditation de pleine conscience dans le cadre du travail

- En entretien individuel
- En groupe
- La posture du guidant
- Le dialogue exploratoire

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

- 12 au 13 février 2024
- 08 au 09 avril 2024
- 17 au 18 octobre 2024

### ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE  
2 jours

1810 € ht  
repas inclus

RÉF. MECO

Qualité de vie et  
conditions de travail

### OBJECTIF

Découvrir les bases de la méditation de pleine conscience pour réduire le stress au travail

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Connaître les origines et les applications de la méditation de la pleine conscience dans le domaine de la santé et du travail
- Identifier les mécanismes de la méditation de pleine conscience pour réduire le stress
- Pratiquer et transmettre les techniques de base dans son champ professionnel

### PUBLIC CONCERNÉ

- Infirmier(e) en santé au travail
- Médecin du travail



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**NATHALIE  
MINCHELLA-GERGELY**

- Coach professionnelle diplômée
- Consultante spécialisée dans l'amélioration de la santé, la QVCT, les RPS, la gestion du stress
- Formée en PNL

*«La méditation de pleine conscience a fait ses preuves au niveau de nombreuses études scientifiques dans la réduction du stress, la prévention du burnout et la diminution du risque de récurrence des états dépressifs.»*

*C'est une pratique accessible à tous et facile à intégrer dans la vie courante et professionnelle.»*

Nathalie MINCHELLA GERGELY

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.



### VOTRE CONSULTANTE

Votre consultante vous propose une approche concrète avec de nombreuses expérimentations de méditation de pleine conscience pour s'initier à cette pratique pour l'intégrer dans la vie courante et la transmettre dans le cadre de votre activité professionnelle.



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



## HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.  
Les formations se terminent à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES

**3 rue Vandamme  
75014 PARIS-MONTPARNASSE**



**38 rue Arnold Dolmetsch  
72000 LE MANS**



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - [formation@c3s.fr](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)