



Just For Good at Work

# PROGRAMME DE FORMATION

Gestion du stress par la méditation Pleine  
Conscience MBSR

INTERVENANT:

Blanca / Mathilde



JUIN 2022

Pratiquer la méditation au travail est un excellent moyen pour se recentrer et pour faire tomber la pression. C'est un outil idéal pour éviter la rumination mentale. Elle permet d'arrêter de ressasser les évènements négatifs passés, comme d'arrêter d'anticiper avec anxiété les évènements futurs. Elle est un moyen de s'ancrer pleinement dans l'instant présent et ainsi de vivre plus sereinement.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

L'objectif est de permettre à chacun de disposer des clés et des ressources pour un sentiment de bien-être objectif ressenti dans le travail au quotidien.

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- De mieux maîtriser leur stress grâce à l'acquisition de techniques issues de méditation.
- Être sensibilisé à une bonne hygiène de vie dans différents domaines de prévention (stress, alimentation, sommeil...)

*Emmanuelle Ferla*  
*emma@justforgood.fr*  
06 07 36 78 18

50 bd du Général de Gaulle 92380 Garches

**[www.justforgoodatwork.fr](http://www.justforgoodatwork.fr)**

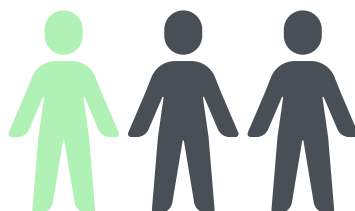
# CONTENU DE LA FORMATION

## Programme de l'atelier

- Présentation de l'état des recherches au niveau des neurosciences et mise en relief des bienfaits de la méditation
- Exercices guidés de méditation
- Echange sur les ressentis et l'expérience vécue

## Méthodes pédagogiques

- Des apports théoriques
- Des pratiques guidées de méditation de pleine conscience
- Des moments de partage en groupe



# RESULTATS OBTENUS

sur les formations réalisées en 2022



Satisfaction client : 90%



Qualité de la formation (logistique, communication...) : 88%



Appréciation du formateur : 95%

# DÉTAILS ADDITIONNELS

<b>PUBLIC CONCERNÉ</b>	Tous types de salariés (bureau / production)
<b>PRÉ-REQUIS</b>	Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation
<b>DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION</b>	1h à 1h30 ou ½ journée
<b>LIEU DE LA FORMATION</b>	Présentiel sur site ou en visio
<b>PROFIL DES FORMATEURS</b>	Instructeur.rice de méditation expert.e MBSR
<b>MODALITÉS D'ÉVALUATION</b>	Un questionnaire d'évaluation (oral et/ou écrit) est remis au début et à la fin de l'atelier pour évaluer l'acquisition des compétences
<b>MOYENS TECHNIQUES</b>	Salles mises à la disposition des participants ou ordinateurs pour les ateliers en visio
<b>TARIF</b>	Sur demande
<b>DÉLAI D'ACCES</b>	Les inscriptions doivent être réalisées deux semaines avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Emmanuelle Ferla  
emma@justforgood.fr  
06 07 36 78 18

50 bd du Général de Gaulle 92380 Garches

**[www.justforgoodatwork.fr](http://www.justforgoodatwork.fr)**