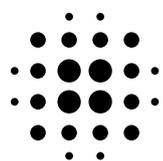


ENTRAINER L'ATTENTION ET COMMUNIQUER EN CONSCIENCE



2021



FORMATION-ACTION EN PRESENTIEL - 14H00

ROCHER DE PALMER À CENON (33)

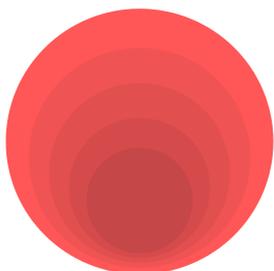
LE JEUDI 9 DECEMBRE PUIS LE 16 DECEMBRE 2021

L'ORGANISME DE FORMATION PEUT ASSURER EN DISTANCIEL SI
BESOIN.

ENTRAINER L'ATTENTION (PLEINE CONSCIENCE) ET
OBSERVER L'IMPACT SUR LES COMPETENCES
SAVOIR-ETRE ET LA SANTE ET QUALITE DE VIE AU
TRAVAIL.

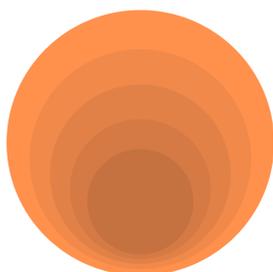


ENGAGER UNE COMMUNICATION CONSCIENTE ET NON VIOLENTE AVEC SOI



ENTRAÎNER L'ATTENTION

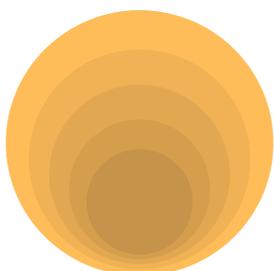
Muscler l'attention comme levier de transformation.
Repérer son niveau d'attention, de concentration et d'énergie.



APPRIVOISER LES EMOTIONS

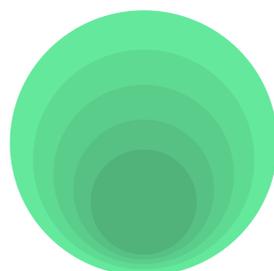
Expérimenter le lien perceptions/émotions/pensées.
Pratiquer des techniques de respiration.

ENGAGER UNE COMMUNICATION CONSCIENTE ET NON VIOLENTE DANS NOS RELATIONS



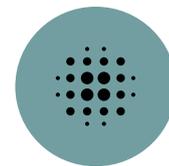
DIRE AVEC CONSCIENCE ET NON VIOLENCE

Repérer les besoins associés aux émotions.
Communiquer avec conscience et non violence.



REPONDRE AUX SITUATIONS

Développer des habitudes de vie ressourçantes.
Cultiver la bienveillance comme stratégie de réussite.



OBJECTIFS

SE RESSOURCER ET REGULER SON ENERGIE POUR MIEUX AGIR.

ENTRAINER L'ATTENTION ET DEVELOPPER UNE MEILLEURE CONSCIENCE DE SOI (ÉCOUTE DE SOI).

ACCUEILLIR ET REGULER LES EMOTIONS

ENGAGER UNE COMMUNICATION CONSCIENTE ET NON VIOLENTE.

POUR QUI

**POUR TOUTES ET TOUS
SUR LE VOLONTARIAT**

MOYENS PEDAGOGIQUES

LIVRET REMIS AUX STAGIAIRES, EXPOSES THEORIQUES (SUPPORT POWER-POINT ET PAPER-BOARDS), EXERCICES DE MISE EN SITUATION ET D'ÉCOUTE, EXTRAITS VIDEOS.

La formation-action propose d'expérimenter pour transformer ses pratiques. Elle est basée sur la méditation de pleine conscience, la communication consciente, des apports en apprenance et ponctuée par des apports en sciences cognitives et neurosciences.

DELAIS D'ACCES

**INSCRIPTION A LA FORMATION AU PLUS TARD
7 JOURS AVANT LE DÉBUT DE LA FORMATION.**

ACCESSIBILITE

**NOS FORMATIONS PEUVENT ÊTRE ACCESSIBLES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP DONT LES PERSONNES A MOBILITE REDUITES.
NOUS CONSULTER POUR NOUS ADAPTER.**

POINTS +



APPORTS EN NEUROSCIENCES SUPERVISES ET VALIDES PAR
**PIERRE-MARIE LLEDO (DIRECTEUR NEUROSCIENCES ET
DIRECTEUR DE RECHERCHE AU CNRS)**

AVEC QUI ?

ACCOMPAGNEMENT AVEC ELODIE CAILLAUD



Fondatrice de Coorelations (Organisme de formation et de conseil dont la mission est d'accompagner les organisations et les salariés à aller vers un développement social durable), Consultante Santé et Qualité de Vie au Travail, Instructrice certifiée MBSR/méditation de pleine conscience et professeure de yoga certifiée.
En savoir plus : www.coorelations.com

MESURE D'IMPACT



AUTO-POSITIONNEMENT DES COMPETENCES SAVOIR-ÊTRE (SOFT SKILLS)

Elodie Caillaud
www.coorelations.com
06 89 12 95 04

