

Pratiques de la méditation et coaching des émotions

Pratiquer la méditation, la relaxation active et la gestion des émotions

Publics cibles et pré-requis

Toute personne souhaitant se former à ces approches pour évoluer personnellement et/ou professionnellement. Aucun pré-requis.

Présentation

Difficultés relationnelles, pression, charge mentale... L'exposition au stress est quotidienne et peut être toxique. Comment s'adapter et en réduire les effets nocifs ? Ce stage apporte une réponse : En s'intéressant à son propre territoire intérieur, corporel, émotionnel, conceptuel, « en s'accueillant chez soi ».

Vers une intelligence émotionnelle partagée et vécue : apport de quelques données des Sciences Cognitives sur les émotions et la corrélation entre émotion et cognition. Survol de l'archipel des émotions : définitions, processus biochimiques, hormones du stress et du bien-être. Ouverture sur les émotions et les apprentissages.

Par des exercices graduels et spécifiques réalisés dans le respect et le non-jugement, dans le partage créatif et serein des expériences, la formation apprend à installer des réflexes d'élucidation et de distanciation des émotions, de sang-froid, de calme vrai, d'attention bienveillante, qui permettent de vivre mieux dans une réalité souvent agressive.

Ce stage constitue le premier niveau d'une formation qui permettra, à terme, d'enseigner ces pratiques.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Acquérir des notions techniques et pratiques permettant de repérer, d'évaluer, d'analyser des états dits « de stress », et d'y réagir de la façon la mieux adaptée pour soi

Contenus et modalités pédagogiques

- Analyse de la demande spécifique et des besoins des participants, échanges sur les pratiques
- Apports théoriques sur la notion de stress et les différents moyens d'y répondre en croisant les apports de la science millénaire du yoga et de la méditation, et les apports récents des neurosciences
- Repérage des déclencheurs de stress pour soi
- Introduction aux pratiques de la Méditation de Pleine Attention : Apprentissage par l'exercice de techniques de respiration et de visualisation ; vivre des états de calme, de bienveillance pour soi
- Echanges à partir des ressentis vécus avant, pendant et après les exercices ; Repérage des mouvements intérieurs des pensées, des sensations et des émotions : lequel de « nos trois cerveaux » est à l'œuvre ?
- Accompagnement d'une réflexion pour élaborer ses stratégies personnelles pour retrouver un état de calme
- Réalisation éventuelle d'une « carte personnalisée » de sensations-clés et de croyances.

Modalités d'évaluation

Questionnaire à compléter à l'issue de la session / puis à distance, sur le vécu de la formation, sur ce qui en est retenu, sur ses applications possibles / effectives, sur les freins envisagés / rencontrés.

Modalités pratiques

Durée : 2 journées non consécutives - **Dates, horaires et lieu** : à définir – Salle accessible PMR si besoin

Animation : Pierre Kukuryka, formateur ARFOP formé aux pratiques de la méditation et de la relaxation active

Frais pédagogiques : 1050 € TTC / jour + frais de déplacement du formateur

Inscription pédagogique : nous contacter

Demande d'inscription en individuel : tarifs différents, nous contacter