



# ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

## Mindfulness et pratiques de l'attention



ENKAÏROS EURL

SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : [accueil@enkaïros.fr](mailto:accueil@enkaïros.fr) • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126

ENSEMBLE CONSTRUISONS **VOTRE ENTREPRISE DE DEMAIN**



# PROGRAMME

## Objectifs de la formation

**Cette formation vise à doter les participants d'outils simples et puissants, d'entraînement du mental afin d'augmenter leur capacité en concentration, d'attention et de résistance au stress.**

- Comprendre le fonctionnement du cerveau en lien avec le vécu émotionnel et cognitif
- Savoir identifier les risques d'un cognitif non maîtrisé et connaître des outils pour apprendre à s'entraîner à une écoute intérieure
- Connaître l'approche de la Pleine Conscience
- Savoir identifier, appréhender et utiliser d'autres outils méditatifs : marche méditative, méditation sur objet, sons, méditation en action
- Pouvoir planifier et déclencher un processus de présence à l'instant

## Public concerné

Tout professionnel cherchant à se doter d'outils de gestion cognitive. Aucun pré requis

## Intervenant

Professeur de Yoga et coach formé en mindfulness et techniques méditatives

## Organisation pédagogique

Vidéo, travail sur texte, livret, exercices, mise en situation

## Modalités d'évaluation

Quizz

## Durée

14 h (2 journées)

## Nombre de participants

4 – 15 personnes



ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTE LIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126



# PROGRAMME

## MINDFULNESS ET PRATIQUES DE L'ATTENTION

### Parle-moi du cerveau : éléments de compréhension du fonctionnement de l'attention

- Les processus cognitifs et les émotions
- La notion de conscience et de pleine conscience : bases historiques et philosophiques  
Approches orientales : Yoga, zen et leurs fondements scientifiques
- Impact de la méditation sur le cerveau

### Les différents outils et méthodes de pratique

- La pleine Conscience : Jon Kabat Zinn
- Le programme des 8 semaines
- L'exemple d'approche psychocorporel : le Yoga
- Les différents niveaux de conscience
- La cohérence cardiaque et l'impact de la respiration
- Méditation et mouvement
- Techniques de médiation assise

### Mettre en place son programme individuel de pratiques de l'attention

- Connaître son fonctionnement et ses tendances
- Savoir positionner des éléments de rappel
- Construire son programme personnalisé
- Introduire la notion de cycle et d'équilibre

ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126