



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 • 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