



# Formation Mindfulness : découvrez la méditation

Retrouvez calme et sérénité dans votre vie professionnelle grâce à notre formation « Mindfulness » et apprenez la pleine conscience.



## Avec Skillsday, vos collaborateurs seront capables de :

Découvrir les postures et les attitudes qui fondent la pratique de la méditation en pleine conscience

Cultiver leur attention et leur concentration à l'aide de la respiration

Prendre conscience et maîtriser leurs émotions, leurs sensations corporelles, leurs pensées

## Programme de la formation

### Mindful... quoi ?

- Familiarisez-vous avec cette pratique accessible à tous
- Comprenez les objectifs de la formation Mindfulness
- Découvrez le potentiel de la méditation de pleine conscience
- Plongez-vous dans les origines du concept de Mindfulness
- Prenez conscience des bienfaits de la Mindfulness et comment elle est utilisée de nos jours

### Et si j'essayais ?

- Évaluez votre niveau de pleine conscience et découvrez votre profil
- Testez votre capacité de concentration à travers un exercice pratique
- Approfondissez votre compréhension de la méditation en pleine conscience avec un jeu

### Je me lance

- Apprenez à bien respirer pour une méditation efficace
- Laissez-vous guider par votre instructeur et travaillez votre posture de méditation
- Comprenez la philosophie à adopter pour intégrer la Mindfulness dans votre vie
- Respiration, posture, patience et persévérance : votre voyage vers la pleine conscience





- Commencez à pratiquer avec votre premier exercice de méditation guidée
- Initiez-vous à une deuxième technique de méditation, la posture de l'arbre
- Découvrez un exercice de détox mentale
- Renforcez votre compréhension de la méditation en pleine conscience avec un jeu
- Faites le point sur ce que vous avez appris au cours de la formation
- Testez vos connaissances dans un battle quiz en défiant vos collègues
- Remportez le challenge final et obtenez votre certificat

#### Les modalités disponibles

- e-learning

#### Les formats disponibles



#### La durée

60 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

#### Langue



Skillsday est un organisme qui a pour mission de moderniser et digitaliser la formation en entreprise pour former, vraiment !

06 81 89 28 99

hello@skillsday.com

