

Utiliser la pleine conscience pour vivre plus sereinement les difficultés professionnelles quotidiennes ©

Objectifs

- Cette formation innovante en développement personnel vise l'apprentissage de compétences psychologiques de pleine conscience (mindfulness) permettant de faire face aux difficultés quotidiennes de la vie professionnelle

Profil Stagiaire(s)

Cette formation en développement personnel s'adresse aux personnes désireuses de vivre plus sereinement les situations quotidiennes de la vie professionnelle, via un programme issu de la recherche internationale contemporaine en psychologie.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

Ce programme de formation est animé par un psychologue diplômé du Cabinet Chrysippe, Recherche & Développement en Sciences Humaines et Sociales, chargé de cours à l'université.

PROGRAMME

- ▶ **Mieux se connaître grâce aux outils psychométriques d'évaluation en pleine conscience ©.**
Prendre conscience des écueils de la vie professionnelle afin de mieux les gérer,
- ▶ **Prendre conscience de ses automatismes de réaction (pensées, émotions, sensations, conduites) et de leurs conséquences**
- ▶ **Mettre en place un nouveau rapport, plus apaisé, de ses pensées et émotions difficiles en réponse aux problématiques usuelles de la vie professionnelle.**
- ▶ **Se désenfermer de l'absorption dans les ruminations mentales à propos des relations et des événements professionnels difficiles.**
- ▶ **Face aux situations professionnelles critiques, apprendre à ne plus lutter contre ses ressentis désagréables normaux afin de gérer plus sereinement ses émotions difficiles.**
- ▶ **Elargir sa présence ici et maintenant et son champ attentionnel afin de mieux comprendre les situations et les relations professionnelles tendues afin d'y faire face plus efficacement.**

EN SAVOIR +

Le + Pédagogique

Ce programme novateur de formation, utilise des nouvelles technologies de mesure physiologique des niveaux de stress grâce à des tests avec capteurs physiologiques (réponse électrodermale) ©, mesure objective pendant le stage.

Evaluation de son niveau de développement de sérénité professionnelle, avant et après ce programme de formation, grâce à des outils psychométriques scientifiquement validés (accès personnel confidentiel aux résultats) ©.

Elaboration d'un plan d'action opérationnel post-formation.

Contact

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demos.fr

Où et quand ?

- ▶ 9 - 10 mars 2020: Paris
- ▶ 17 - 18 septembre 2020: Paris
- ▶ 3 - 4 décembre 2020: Paris

