

MEDITATION (1)

Initiation à la pleine présence

ACTIF La Grande Motte, du 13 au 17 mai 2024



Visées professionnelles

La Méditation Pleine Présence est une méthode laïque, validée par la recherche scientifique, et accessible à tous.

Le but ici est de rajouter cette pratique pour rendre encore plus efficace votre action professionnelle (focus, Résilience, discernement, gestions des émotions), et cela, quelle que soit votre fonction.

Personnes concernées et prérequis

Personne désireuse d'améliorer son fonctionnement dans ses relations (au travail, éducative, de soin...).

Aucun prérequis pour l'initiation, mais pour la mise en place d'ateliers, une pratique régulière est nécessaire.

Objectifs opérationnels

- Gérer les ruminations en retrouvant son calme volontairement.
- Connaître l'impact des émotions négatives et des pensées toxiques sur son comportement. ■
- Développer ses capacités de bienveillance et de compassion : la relation à soi, la relation à l'autre. ■
- Savoir garder son discernement en situation de stress.



Contenu

- Spécificités de la pleine présence OMT (Open Mindfulness Training), et les différentes écoles de méditations.
- Fondamentaux techniques : Perceptions, Sensations, Pensées (sentir son corps, accueillir ses émotions...),
- Explorer les exercices de Respiriologie et de Pleine Présence...
- Adaptations multiples des exercices de méditation (assis, marchés, allongés, en mouvement, dans l'eau...).
- Impacts et bénéfices de la pratique sur une nouvelle façon d'être et d'agir dans sa vie quotidienne.
- Possibilités d'une séance dans l'eau pour la maîtrise respiratoire,

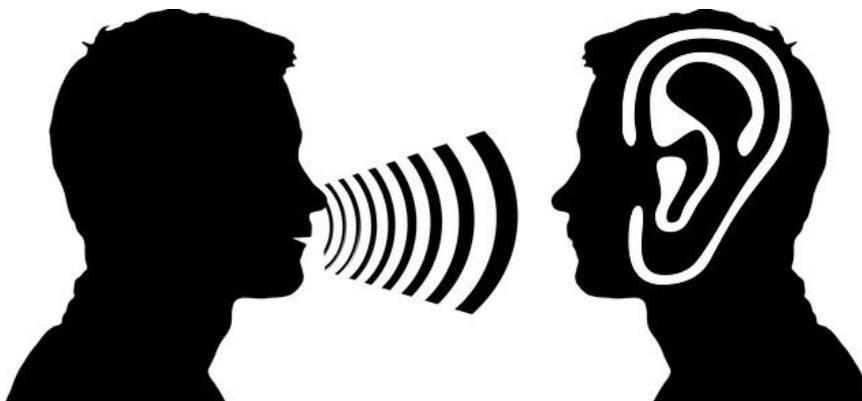


Méthodes, moyens pédagogiques, dispositif d'évaluations

- Mises en situations d'apprenant (60% de pratique) : expérimenter soi-même pour mieux intégrer les principes,
- Alternance théorie/pratique permanente, en groupe, et avec feedbacks permanents.
- TP d'application où les stagiaires expérimentent les 3 positions : sujet-praticien-observateur.
- Mise en œuvre du dispositif d'évaluations (cf. p. 5).

Animation

Filiz DERUK : Hypnothérapeute, Psychopraticienne, formée en Méditation pleine Présence,
Olivier BENOIT, Master 2 APS, DU management, Coach et formateur ACTIF depuis 1994,





Les + de la formation

- Des techniques simples et efficaces, directement transférables.
- 5 jours pour se rebooster.

Au 2^e semestre, un second stage « **Animer un atelier MEDITATION** » est proposé sur notre site sous le code 241 : accessible à toutes les personnes ayant participé à cette initiation, ou à celles qui ont une expérience et une pratique régulières de la Méditation.

