Nouveau !

Relâcher la pression

avec le Mindfulness

Efficacité Professionnelle

Le saviez-vous ?

La Méditation Pleine Conscience, ou Mindfulness en anglais se développe fortement en entreprise. Aux USA, Apple, Google, le groupe alimentaire General Mills... ont démarré le mouvement en proposant des séances à leurs employés. De plus en plus de sociétés commencent à comprendre qu'elles ont un rôle à jouer pour que leurs salariés soient plus épanouis. Lorsque le stress augmente, la productivité du personnel chute alors que l'entreprise souffre d'un important 'turn-over' et d'une perte d'opportunités d'affaires. La pleine conscience renforce la capacité à se connaître et à rencontrer l'autre, à être plus à l'écoute, plus patient et moins dans le jugement. Ex Minflulness France

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Dates

Lundi 19 et mardi 20 juin
2 journées
de 9h00 à 17h00

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 96 € TTC
Déjeuners compris

Animation

Jean-Pierre Marrigues
SIRIA Consultants

Objectifs

- Mieux gérer les situations de stress, le changement, l'incertitude. Apprivoiser les émotions difficiles, tout en optimisant ses ressources, sa créativité et son efficacité professionnelle.
- Améliorer ses comportements prosociaux.

Programme

- Intérêts et bienfaits de la méditation au travail : à titre individuel et pour l'entreprise.
- Repérage des habitudes cognitives qui alimentent les ruminations mentales. Entraînement au lâcher-prise.
- Pratiquer la méditation en pleine conscience

Ateliers et exercices de respiration, et d'attention, conscience du moment présent. Approche de la technique du DR Joe Dispenza.

Mieux gérer le stress au travail

- Partager avec d'autres chefs d'entreprise en corporation et/ou en club de dirigeants.
- Avoir un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
- Pratiquer régulièrement du sport (au minimum 1 fois par semaine).
- Se libérer du temps le soir et le week-end pour entre famille et entre amis.

.../...