

## ESPRIT CLAIR

4 rue des Mariniers

75014 Paris

Email: esprit.clr@gmail.com

Tel: 0684991211



# La pleine conscience au quotidien dans une vie urbaine, prendre soin de soi et s'ouvrir aux autres dans un monde numérique et connecté

**Durée:** 8 heures ( jours)

### Profils des stagiaires

- Ouvert à tous mais particulièrement destiné aux personnes déjà familières avec la pratique de la pleine conscience et désirant approfondir leur compréhension et leur pratique. Instructeurs de méditation désireux d'approfondir leur pratique Personnes en formation de praticien Esprit Clair

### Prérequis

- Avoir déjà eu une initiation à la pleine conscience

### Objectifs pédagogiques

- Approfondir la pratique de la pleine conscience dans tous les aspects de la vie quotidienne, au niveau personnel et collectif, dans un monde toujours plus connecté et soumis au changement permanent.
- Développer son intelligence émotionnelle et ses compétences relationnelles (soft skills) à travers la pratique de la pleine conscience et l'animation d'un cercle d'écoute et de parole conscient.
- Identifier et éviter les risques de cyberdépendance liés à l'usage de nos smartphones et autres appareils numériques.
- Cultiver la pleine conscience dans toutes la diversité des activités professionnelles modernes.
- Adopter un comportement éthique, durable et responsable fondé sur la pratique de la pleine conscience.

### Contenu de la formation

- Matinée (10h - 13h) : Intelligence émotionnelle et pleine conscience Conscience de soi et développement de nos capacités d'auto-régulation et de transformation personnelle (pratiques méditatives guidées, assises et en mouvement, centrées sur la bienveillance et l'acceptation de soi, dialogues exploratoires permettant faire émerger et de transformer nos croyances limitantes). Conscience d'autrui et développement de compétences interpersonnelles, éthiques et responsables (anticipation et gestion des conflits, communication non-violente). Qu'est-ce que le dialogue conscient ? Racines, consignes et animation d'un cercle d'écoute et de parole conscient.
- Repas conscient (13h-14h)
- Après-midi (14h-17h) : Cultiver la pleine conscience à l'ère digitale : concilier sagesse ancestrale et travail moderne en développant une pratique continue de la pleine conscience. Les diverses pratiques méditatives proposées seront l'occasion d'aborder les thèmes suivants :  
. Le mythe du multitâche : s'entraîner à ne faire qu'une seule chose à la fois. . Rédaction de mails et usage conscient des outils numériques et autres smartphones. . Tenue de réunions. . Fixation de ses objectifs et de ses priorités. . Créativité et innovation. . Prise de décision et accompagnement au changement. . Alimentation, gestion du sommeil et de son niveau d'énergie. . Equilibre entre vie personnelle et professionnelle. . Se déplacer en pleine conscience.

## **ESPRIT CLAIR**

4 rue des Mariniers

75014 Paris

Email: esprit.clr@gmail.com

Tel: 0684991211



- 17h-18h : Interrogation écrite sur les notions essentielles, session de questions-réponse orales.

### **Organisation de la formation**

#### **Equipe pédagogique**

Alexis DESOUCHES

#### **Moyens pédagogiques et techniques**

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

#### **Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation**

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.