OCÉAN INDIEN
Axe 2 : SOUTIEN AUX POLITIQUES RH (Personnel non médical et médical)

QVT - Initiation à la pratique de la méditation de pleine conscience

Contexte

Dans le contexte actuel de sollicitations multiples, nous constatons une forte accélération de nos rythmes de vie, une saturation d'informations. C'est une course effrénée dans laquelle nous sommes engagés avec une sur-réactivité, un oubli de soi, un stress prolongé pouvant conduire à un épuisement professionnel. La « pleine conscience », internationalement reconnue par la communauté scientifique pour son efficacité sur le bien-être physique et émotionnel, invite à vivre pleinement l'instant présent. Elle offre de nouvelles perspectives et propose des outils utilisables au quotidien, dans sa vie personnelle et professionnelle, pour gérer ses émotions, réduire le stress et prévenir le burn-out. S'initier à la méditation de pleine conscience permet de prendre du recul face aux situations rencontrées et de mieux réguler son stress afin de réagir de façon positive et adaptée en contexte professionnel.

Objectifs

Comprendre les fondements de la méditation de pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits Prendre conscience de son état émotionnel et repérer les facteurs d'épuisement professionnel S'approprier des outils pour la pratique de la méditation en pleine conscience et les intégrer au quotidien pour prévenir, accompagner et réduire l'épuisement professionnel

Renseignements complémentaires

Modalité Présentiel

Durée 21 heures

Public
Tout professionnel

Exercice
2026

Code de formation
2-06

Nature
AFN

Organisé par
****Marché en cours de renouvellement****

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences