



## FORMATION MÉDITATION

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour maîtriser les outils bureautiques.

### Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures



- 100 % distanciel

### **Niveau**

- Tous niveaux
- Certification interne

### **Prérequis technique**

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-



## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La méditation est aujourd'hui une pratique largement démocratisée, mais encore insuffisamment exploitée. En effet, si les bienfaits sont connus de tous, l'inconscient collectif la restreint encore au seul fait de rester assis sans bouger. Notre train de vie est rapide et nos agendas sont déjà bien remplis. Il est donc difficile de concevoir de perdre un peu de son temps chaque jour à attendre tout en laissant de côté toutes les responsabilités qui nous incombent.

Mais la méditation, ce n'est pas seulement faire le vide et maintenir cet état. Il n'est d'ailleurs pas toujours possible de s'isoler dans le calme sans être interrompu. Les distractions sont tellement nombreuses, qu'elles soient externes avec les multiples sollicitations de notre entourage ou internes avec notre flux de pensées ininterrompu.

Dans la formation « Méditation », nous vous proposons une approche abordable dans un quotidien déjà très mouvementé. La méditation de pleine conscience est praticable presque partout et en tout temps. Elle ne nécessite pas de s'isoler ou de s'empêcher de penser. Bien au contraire, elle vous ramène au moment présent, vous permet d'être dans l'ici et maintenant, de reprendre le contrôle de vos pensées tout en ancrant les instants dans votre esprit sans laisser le temps filer entre vos doigts.

Cette technique permet de bénéficier des mêmes bienfaits que la méditation traditionnelle à savoir :

- L'augmentation de la concentration et de la productivité,
- Le retour au calme pour apaiser le stress et mieux gérer ses émotions,
- La prise de recul et la sérénité,
- Et bien d'autres bénéfices directs ou par ricochet.

À cela, la méditation de pleine conscience ajoute :

- Une meilleure prise de conscience des moments à garder en souvenir,
- La conscientisation des petits plaisirs quotidiens,
- Un apprentissage et un renforcement des compétences et des capacités plus accrues,
- Une présence pleine et entière pendant et en dehors de la pratique.



Au travers de 10 modules qui vous accompagnent pas à pas dans la construction de votre routine méditative, vous apprendrez à savourer pleinement les plaisirs de la vie tout comme les petits moments de bonheur. Vous découvrirez comment mettre en valeur les moments de bien-être aussi simple soient-ils au lieu de courir vers une destination illusoire. Vous jalonnerez votre parcours de sourires et de compréhension. Êtes-vous prêt à voir votre vie du bon côté ?

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Entamez un changement personnel grâce à la méditation

Découvrez la méditation et les différentes pratiques existantes comme la méditation de pleine conscience

---

- Introduction à la méditation
  - Apprendre à méditer correctement
  - Histoire de la méditation
- 

### Module 2 : Les différents types de méditation

Découvrez les différents enseignements de la méditation.

---

- La méditation Bouddhiste Tibétaine
  - Vipassana
  - Zen
  - Les sons
  - La méditation transcendantale
-



### Module 3 : Méditer en pleine conscience

Dans ce module, vous allez découvrir la méditation de pleine conscience, aussi appelée *mindfulness*. C'est l'une des méditations les plus pratiquées et les plus connues.

- 
- Les bases de la pleine conscience
  - Définition de la pleine conscience
  - Instaurer la méditation de pleine conscience au quotidien
- 

### Module 4 : L'impact de la méditation sur les pensées et le corps

La méditation peut être bénéfique pour soulager les troubles du comportement ou encore les troubles émotionnels, le stress et l'anxiété.

- 
- Comment nos pensées s'immiscent-elles dans notre mental ?
  - Faire une pause
  - Comment nos pensées s'immiscent-elles dans notre corps ?
  - Savoir écouter son corps
  - Le balayage corporel
- 

### Module 5 : Les émotions et les troubles du comportement 1<sup>re</sup> partie

Les émotions entraînent des sentiments et des réactions ou sensations corporelles qui peuvent être positives ou négatives suivant la personne. Grâce à la méditation de pleine conscience, vous allez apprendre à gérer vos émotions.

- 
- Les émotions
  - Ressentir ses émotions
  - Le stress



- Le scan corporel
- 

## Module 6 : Les émotions et les troubles du comportement 2<sup>e</sup>partie

Vous allez apprendre à dompter la douleur, à appréhender la dépression, à mieux gérer les problèmes de concentration, de mémoire et enfin à retrouver le sommeil. Reconnectez-vous à votre respiration grâce aux différentes techniques de respiration.

---

- La douleur
  - La dépression
  - La concentration et la mémoire
  - La méditation et les troubles du sommeil
  - Les techniques de respiration
- 

## Module 7 : Programme de méditation 1<sup>e</sup>partie

Dans ce module, vous allez étudier la bonne attitude à avoir pour pratiquer la méditation. Nous vous livrerons un programme de méditation sur huit semaines.

---

- La méditation et vous
  - Votre programme
- 

## Module 8 : Programme de méditation 2<sup>e</sup>partie

Découvrez la suite et la fin de votre programme de méditation de pleine conscience. Votre programme

---



- Votre programme
- 

## Module 9 : Les techniques complémentaires à la méditation

Étudiez les techniques complémentaires à la méditation, et découvrez ce qui est bon pour chacun d'entre nous. Des conseils sur l'hygiène de vie et l'alimentation vous seront également fournis.

---

- Yoga
  - EFT
  - Adopter une bonne hygiène de vie
  - Nos petits conseils
- 

## Module 10 : L'installation professionnelle

Nous allons consacrer ce dernier module à l'installation professionnelle. Nous aborderons le côté administratif et financier, nous verrons également les moyens que vous pouvez employer pour vous faire connaître et créer votre clientèle.

- Trouver des clients
  - Être bon coach
  - Allier vie privée et vie professionnelle
-