



FICHE PEDAGOGIQUE ESPACE DECOUVERTE

Le programme est conçu pour donner aux salariés la possibilité de découvrir un univers qui est souvent assez éloigné de leurs connaissances et compétences.

Ce programme permet aux participants de s'initier aux pratiques de la méditation, d'expérimenter les cercles de paroles et aussi d'aller à la découverte de l'intelligence émotionnelle. Découverte de leur corps, de leurs émotions et apprentissage d'outils et de pratiques qui les aident à mieux comprendre leurs modes de fonctionnement et mieux gérer leurs émotions ; mieux se connaître, se comprendre pour pouvoir mieux communiquer mais aussi ajuster leurs comportements et attitudes envers ceux dont ils prennent soin.

Trouver les ressources pour aider, être au service des autres sans tomber dans une fatigue apathique ou burn-out.

Cette formation est adaptive et elle est conçue pour accompagner de la façon la plus pertinente possible les équipes qui en font la demande. C'est pourquoi cette formation peut se décliner sur différents modèles.

Cette formation comporte un minimum de 4 modules et un maximum de 6 modules. Cette première formation si elle est appréciée et aidante peut déboucher sur la formation « Prendre soin de Nous » (16 heures de formation), formation plus longue et plus complète avec notamment la fourniture de supports écrits et audio qui permettent d'aller encore plus loin dans leur apprentissage.

Qui sommes-nous ?

L'association Mindfulness Solidaire dispense des programmes d'intelligence émotionnelle fondés sur la pleine conscience à des personnes qui n'ont habituellement pas accès à ces pratiques.

Depuis sa fondation en 2017, elle intervient en milieu pénitentiaire, dans des centres d'hébergement d'urgence, dans des organisations qui accueillent des personnes en difficulté sociale, en réinsertion professionnelle ou qui souffrent d'addiction.

L'association a réalisé 68 programmes depuis sa création.

Objectifs

Le programme permet de développer ses capacités de régulation du stress et de ses émotions, ainsi que ses capacités de communication.

- Prendre conscience de son état émotionnel
- Comprendre les fondements de la méditation de pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits
- Découvrir les apports des neurosciences
- Apprendre à pratiquer la méditation assise, marchée, en mouvement ainsi que les pratiques informelles
- S'approprier les différents outils du programme pour pratiquer au quotidien.

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et technique d'autonomisation (empowerment)
- Pratiques de pleine conscience issues des programmes MBSR et d'autres MBI
- Temps d'apprentissage collectif
- Exercices individuels
- Echanges en binôme et en groupe entier, pratique du cercle de parole
- Envoi du livret du participant après chaque séance
- Envoi de méditation audio après chaque séance
- Possibilité d'accéder à notre programme sur l'application de méditation Petit Bambou.

Modalités d'évaluation

- Acquis / connaissances évalués en début et fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quizz, questionnaire, exercices de reformulation et mise en situation)

La formation peut être adaptée pour garantir l'accessibilité pour tous les publics.

Parmi les actions que nous pouvons mettre en place pour mieux vous accueillir, des adaptations techniques (taille de texte des supports, contenus ...) ou pédagogiques (nombre de pauses, agencement différent des alternances explications / exercices pratiques...), liste non exhaustive.

Une étude spécifique des adaptations nécessaires et réalisable vous sera proposée en amont de la formation. Envoyez un mail à contact@mindfulness-solidaire.org pour nous faire part de vos besoins.

**Coût du Programme : 800 €uros minimum [Tarif solidaire nous contact]
Soit 80 € / Participants**

Organisé et animé par un instructeur certifié

Nombre de Participants : 10 minimums jusqu'à 15 maximum

Durée : 6 séances de 1 heure, soit 6 heures au total.

Matériel

Salle calme et sans ordinateur
Aucun matériel spécifique n'est nécessaire
(uniquement chaises et paperboard si possible)

PROGRAMME ET DES OBJECTIFS

SEANCE 1

PRESENTATION ET INTRODUCTION AUX PRATIQUES EXPERIENTIELLES

- Constitution du groupe autour de la création du premier cercle de parole, avec la mise en place des accords de travail pour favoriser un environnement de confiance et de soutien
- Sensibilisation au développement de l'intelligence émotionnelle
- Introduction aux outils fondamentaux de la pleine conscience : posture et respiration

SEANCE 4

FAIRE ALLIANCE AVEC LES EMOTIONS

- La pleine conscience nous invite à accueillir pleinement nos émotions pour pouvoir entendre leur précieux message, les réguler si besoin, et agir ensuite de la manière la plus juste pour nous-mêmes et pour les autres.
- Pratiquer et développer la conscience de nos émotions et leur gestion

SEANCE 2

IDENTITE ET CROYANCES

- Développer la conscience de soi
- Reconnaître les identités et les rôles que nous adoptons dans la vie, les relier à leurs conséquences et à leur impact
- Développer l'acceptation de soi

SEANCE 5

PRENDRE SA PART DE RESPONSABILITE

- Mieux appréhender mes ressources
- Prévenir la dynamique des drames et des conflits
- Utiliser les pratiques de la pleine conscience pour prévenir les conflits

SEANCE 3

APPRIVOISER LA DOULEUR ET REGULER LE STRESS

- Comment surmonter le stress et envisager des solutions
- Outils concrets de pleine conscience pour soulager la douleur et le stress

SEANCE 6 - (EMPOWERMENT)

RENFORCER SON POUVOIR D'ACTION

- Introduction aux 4 accords Toltèque de Don Miguel Ruiz
- Prévenir la dynamique des drames et des conflits
- Utiliser les pratiques de la pleine conscience pour prévenir les conflits

En savoir plus www.mindfulness-solidaire.org