

# UTILISER LA PLEINE CONSCIENCE POUR VIVRE PLUS SEREINEMENT LES DIFFICULTÉS PROFESSIONNELLES QUOTIDIENNES ©

DP109

2 jours (14h) 1 510,00 €<sup>HT</sup>

## Objectifs

Cette formation innovante en développement personnel vise l'apprentissage de compétences psychologiques de pleine conscience (mindfulness) permettant de faire face aux difficultés quotidiennes de la vie professionnelle

## Profil Stagiaire(s)

Cette formation en développement personnel s'adresse aux personnes désireuses de vivre plus sereinement les situations quotidiennes de la vie professionnelle, via un programme issu de la recherche internationale contemporaine en psychologie.

## Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

## Profil Animateur(s)

Ce programme de formation est animé par un psychologue diplômé du Cabinet Chryssippe, Recherche & Développement en Sciences Humaines et Sociales, chargé de cours à l'université.



## PROGRAMME

### Mieux se connaître grâce aux outils psychométriques d'évaluation en pleine conscience ©.

Prendre conscience des écueils de la vie professionnelle afin de mieux les gérer,

**Prendre conscience de ses automatismes de réaction (pensées, émotions, sensations, conduites) et de leurs conséquences**

**Mettre en place un nouveau rapport, plus apaisé, de ses pensées et émotions difficiles en réponse aux problématiques usuelles de la vie professionnelle.**

**Se désenfermer de l'absorption dans les ruminations mentales à propos des relations et des événements professionnels difficiles.**

**Face aux situations professionnelles critiques, apprendre à ne plus lutter contre ses ressentis désagréables normaux afin de gérer plus sereinement ses émotions difficiles.**

**Elargir sa présence ici et maintenant et son champ attentionnel afin de mieux comprendre les situations et les relations professionnelles tendues afin d'y faire face plus efficacement.**

## Contactez-nous

Conseiller formation  
09 88 66 10 00  
inscriptions@demos.fr

## Nos sessions

17 - 18 sept. 2020 : Paris / Lyon / A Distance

3 - 4 déc. 2020 : Paris / A Distance

# UTILISER LA PLEINE CONSCIENCE POUR VIVRE PLUS SEREINEMENT LES DIFFICULTÉS PROFESSIONNELLES QUOTIDIENNES ©

DP109

2 jours (14h) 1 510,00 €<sup>HT</sup>

## Méthode pédagogique

Ce programme novateur de formation, utilise des nouvelles technologies de mesure physiologique des niveaux de stress grâce à des tests avec capteurs physiologiques (réponse électrodermale) ©, mesure objective pendant le stage.

Évaluation de son niveau de développement de sérénité professionnelle, avant et après ce programme de formation, grâce à des outils psychométriques scientifiquement validés (accès personnel confidentiel aux résultats) ©.

Elaboration d'un plan d'action opérationnel post-formation.

Pour les formations "A distance", elles sont réalisées avec un outil de visioconférence de type Teams ou Zoom selon les cas, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Retrouvez sur notre site internet toutes les précisions sur les sessions à distance ou les classes virtuelles.

## Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

## Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

## En complément

**Après cette formation vous pourrez suivre :**

- Agir sur son Activité Mentale au Travail en toute conscience