

Pleine conscience – Comment puis-je atteindre cet état neutre et contemplatif de l'ici et maintenant?

Contenu et objectifs

Notre culture occidentale tend à comprendre la réalité et notre vie très fortement par la raison. Notre « éducation aristotélicienne » en est notamment la cause. Le paradigme de la logique a, à cette occasion, une importance cruciale. Avec nos séminaires sur la pleine conscience, nous souhaitons aller précisément à l'encontre de ce comportement et sensibiliser les participants sur le fait de laisser de la place à leurs propres sentiments et de mieux s'écouter. Bien qu'encore considérée péjorativement comme ésotérique voilà quelques années, la pleine conscience fait aujourd'hui partie intégrante de toute entreprise moderne et innovante. Ceci n'a rien d'étonnant, car le ménagement de soi-même, mais également d'autrui, diminue le stress, stimule la concentration et la créativité et conduit à une satisfaction et une productivité plus élevées. Les participants à nos séminaires abordent de manière plus approfondie le fonctionnement de la pleine conscience et apprennent, au moyen de techniques respiratoires et méditatives, à vivre cet état neutre et contemplatif de l'ici et maintenant.

La pleine conscience est éclairée selon les aspects suivants:

- Émotion
- Dogmes/croyances
- Comportement managérial/Leadership
- Résilience
- Communication
- Neurobiologie

Techniques et exercices qui associent le corps:

- Le souffle
 - Centering, Balancing
 - Méditation
 - Empowerment
- 



Lyra

Orateur

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

Durée

Lunch Session	1 h : théorie
Workshop	2 h : théorie & pratique
Training	4 h : théorie & pratique approfondie

Public cible

Employés, RH, managers, personnes en formation

