



Sensibilisation et pratique de la méditation en pleine conscience

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Implantée aux États-Unis depuis plus de 30 ans grâce au programme MBSR créé par Jon Kabat-Zinn, la Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness) est aujourd'hui reconnue en France et enseignée par des professionnels. Elle vise à s'entraîner à rester pleinement présent, quelle que soit la situation, en accueillant les phénomènes mentaux et corporels qui surviennent. Ce programme a pour objectif d'en comprendre les bases à travers de nombreux exercices pratiques et d'explorer ses applications personnelles et professionnelles.

Programme

Définir les notions de méditation, pleine conscience, relaxation

Définition : Que signifie « Méditer en pleine conscience » ?

Les applications de la méditation en pleine conscience.

Que découvrent les neurosciences à ce sujet ?

Identifier les mécanismes de la pensée automatique, des émotions et des comportements pour favoriser l'observation de soi dans la relation de soins

Gérer son stress : Qu'est-ce que le stress ? Quels impacts sur le corps, le mental, l'émotionnel ? Quels sont les différents types de stress ? Comment le maîtriser ?

Quels sont les bienfaits de la méditation ?

Les applications de la méditation en pleine conscience.

Repérer chaque fois que son attention n'est plus dans le moment présent.

Pratiquer la méditation de pleine conscience pour développer des compétences d'attention à l'instant présent, de gestion du stress et de bien-être personnel et professionnel

Pratiques de différents types de méditation : actives, passives.

Grand temps dédié aux bienfaits de la respiration, des exercices divers de respiration.

Marche et pleine conscience : Marche consciente (selon possibilité suivant météo et lieu).

Rester présent : Exercices de pleine conscience avec des sons, instruments de musique, des odeurs, des pensées.

Des pratiques assis, allongé, debout.

Intégrer la pleine conscience dans sa pratique personnelle puis professionnelle pour renforcer la qualité de présence, l'écoute active et la bienveillance auprès des bénéficiaires

Les exercices pratiqués comporteront une attention particulière et sans jugement à votre ressenti intérieur et à votre respiration.

Après chaque pratique, nous aurons une réflexion sur la possibilité ou non de l'intégrer dans votre environnement professionnel.

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Professionnels de santé, praticiens en bien-être...

Durée

4 Jours dont 28 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

1440 € par stagiaire

Adresse

Site de Rennes/Bruz
Campus de Ker Lann,
6 Rue des frères Montgolfier, BP
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



Les points forts de la formation

- Petits groupes pour favoriser l'expérimentation.
- Les participants repartiront avec beaucoup d'outils (entre 15 et 20 pratiques).

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Définir les notions de méditation, pleine conscience, relaxation. Identifier les mécanismes de la pensée automatique, des émotions et des comportements pour favoriser l'observation de soi dans la relation de soins. Pratiquer la méditation de pleine conscience pour développer des compétences d'attention à l'instant présent, de gestion du stress et de bien-être personnel et professionnel. Intégrer la pleine conscience dans sa pratique personnelle puis professionnelle pour renforcer la qualité de présence, l'écoute active et la bienveillance auprès des bénéficiaires.

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

Modalités pédagogiques

Cette formation est très interactive, elle encourage la cohésion et la dynamique du groupe, tout en portant un regard sur soi. En fin de session, chaque participant élabore, avec l'aide de l'intervenante, une ébauche de construction d'un projet personnel d'intégration de la pratique. • Expression des attentes des participants et ajustement du programme. Présentation théorique des bases de la communication non verbale et des 5 sens par des exercices et vidéos • Présentation des différentes formes de relaxations (Schultz et Jacobson, dynamique, visualisation...) et leurs intérêts • Exercices pratiques de pleine conscience

Les sessions



Bruz

- 17-18 novembre et 15-16 décembre 2026

Date et mise à jour des informations : 25/11/2025

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Contacts



MPASSI Koralline

Koralline.MPASSI@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



CCI FORMATION
BRETAGNE