

FORMATION MINDFULNESS : INITIEZ-VOUS À LA MÉDITATION

POURQUOI CETTE FORMATION ?

La méditation mindfulness est accessible à tous et apporte de grands et beaux changements dans votre vie. Prêt ? Alors voici vos objectifs :

- Découvrir les postures et les attitudes qui fondent la pratique de la méditation en pleine conscience
- Cultiver son attention et sa concentration à l'aide de sa respiration
- Prendre conscience et maîtriser ses émotions, ses sensations corporelles, ses pensées

« Je vais lui montrer
qui c'est Raoul. Aux
quatre coins de Paris
qu'on va le retrouver.
Moi, quand on m'en
fait trop, je
correctionne plus : je
dynamite, je
disperse, je
ventile ! »

*Un Tonton Flingueur
qui ne pratiquait pas
la méditation*

AU PROGRAMME :

Mindful... quoi ?

- Une pratique accessible à tous

Et si j'essayais ?

- Découvrez votre capacité de concentration à travers un exercice pratique

Je me lance !

- Respiration, posture, patience et persévérance : votre voyage vers la pleine conscience

Je m'exerce

- Quelques techniques simples à adapter à toutes les situations

Un challenge certifiant

- Un battle quiz pour s'entraîner en défiant vos collègues
- Rempotez le challenge final et obtenez votre certificat !

Une formation disponible aux formats :



COMMENT ÇA SE PASSE ?



VIVE LE MICRO-LEARNING !

5 modules pour une durée totale de 1h.



VIVE L'HUMAIN !

Ajoutez des modalités à votre formation digitale : coaching à distance, temps en salle et plus.



VIVE LA MIXITÉ !

Cours, vidéos, quiz, mises en situation, challenges et plus.



Les plus des formations Skillsday :



Formations personnalisables



Documents téléchargeables



Mises à jour régulières



Certificats nominatifs