Cycle Mindful@Work

Les fondamentaux (Sessions 1 & 2)

- Les bases de la mindfulness (posture, était d'esprit, différence entre pratique formelle et informelle)
- Body scan
- Mindfulness en marchant
- Mindfulness en mangeant

Prendre du recul dans les moments de tempête (Session 3)

- Pratique-clef: Entrer en amitié avec nos émotions

Une compréhension plus profonde de nos collègues et collaborateurs (Session 4)

- La mindfulness en mode conversation
- L'entraînement à la bienveillance (choisir 3 personnes différentes)
- « Prendre et donner » (avec personnes qui sont en difficulté ou en souffrance)

Gagner en justesse dans la prise de décision (Session 5)

- Pratique-clef: Visualisation au cœur d'un « lieu de plénitude » et écoute des « signaux faibles » en nous

Une combinaison optimale entre bien-être et performance (Session 6)

- La pratique de l'acceptation de situations passées et futures qui provoquent des émotions intenses, et de la présence de ces émotions en nous
- La pratique de l'acceptation de parties de nous-mêmes que nous n'apprécions pas (identity level)

Cultiver notre créativité (Session 7)

- Refaire consciemment l'expérience de moments créatifs de notre vie
- Technique de l'ancrage
- La méditation de l'arbre (imaginer monter la « sève créative »)

© 2019 Sébastien Henry