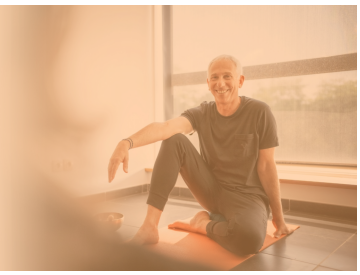
Formation Résilience

Les bases de la pleine conscience

Gérer votre stress efficacement et pour longtemps



Informations clés

- 24 h en présentiel (7 séances de 2h30 + 1 journée pleine)
- Bâtiment conforme aux normes d'accessibilité

Prix de la formation

Tarif : 1900€ HT

Pour toute question sur le tarif,nous contacter

Objectif de la formation

Réduire son stress avec la pleine conscience et apprendre à se remobiliser pour faire face à la pression du quotidien

1 : Expérimenter et distinguer différents niveaux de conscience
2 : Expérimenter la nature limitée et biaisée de notre perception
3 : Développer l'habitude d'amener intentionnellement son attention à ce qui est présent
4 : Développer l'habitude de rester en présence d'événements désagréables
5 : Développer la capacité à rester en conscience dans les situations les plus stressantes
6 : Développer la capacité à rester en conscience dans les communications difficiles
7 : Développer la pleine conscience sur des durées plus longues
8 : Réfléchir à l'opportunité de continuer certaines pratiques pour les ancrer durablement dans son quotidien

Aptitudes et compétences visées :

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Développer sa capacité à répondre plutôt qu'à réagir ou être submergé
- Se familiariser avec les outils de la pleine conscience
- Utiliser ces outils pour relever ses défis au quotidien

Public visé

Pour qui : Toute les personnes soumises au stress.

Pré-requis : Motivation sincère à changer certains fonctionnements pour aller vers plus de bien-être. Garder l'esprit ouvert. S'engager à consacrer 30 à 45 minutes par jour à pratiquer.

Programme de la formation

JOUR 1

Expérimenter et distinguer différents niveaux de conscience

1. Faire l'expérience de la pleine conscience des sensations ordinaires
2. Expérimenter le Yoga, le Scan Corporel et la pratique de l'Attention Focalisée
3. Ancrer la pratique du scan corporel pour développer la conscience aux sensations du corps

JOUR 2

Expérimenter la nature limitée et biaisée de notre perception

1. Prendre conscience de la tendance de notre esprit à interpréter selon des schémas préconçus
2. Prendre conscience de la possibilité d'apporter une réponse créative
3. Développer la capacité d'un retour délibéré à la conscience
4. Ancrer l'habitude d'un retour délibéré à la conscience en pratiquant le scan corporel et l'attention focalisée

JOUR 3

Développer l'habitude d'amener intentionnellement son attention à ce qui est présent

1. Expérimenter la présence au corps, aux pensées et aux émotions
2. Commencer à se familiariser à la possibilité de rester présent dans les moments désagréables
3. Ancrer la pratique du yoga et de la méditation au quotidien

JOUR 4

Développer l'habitude de rester en présence d'événements désagréables

1. Explorer de manière spécifique sa relation aux évènements désagréables
2. Développer des stratégies pour rester en présence des sensations, pensées et émotions désagréables
3. Développer la capacité de rester présent à ses réactions habituelles face au stress

JOUR 5

Développer la capacité à rester en conscience dans les situations les plus stressantes

1. Expérimenter une pratique de méditation assise ouverte complète
2. Se familiariser avec la technique du S-T-O-P pour « faire une pause » au cœur des événements stressants
3. Développer l'habitude d'être conscient, auto-déterminé, créatif et pertinent dans les situations difficiles

JOUR 6

Développer la capacité à rester en conscience dans les communications difficiles

1. Développer la capacité à porter son attention aux moments de réactivité
2. Mobiliser ses qualités d'équilibre, de courage, d'authenticité et l'accueil de sa vulnérabilité dans les relations
3. Continuer les pratiques quotidiennes pour ancrer de nouvelles habitudes

JOUR 7

Développer la pleine conscience sur des durées plus longues

1. Faire l'expérience d'une période prolongée de conscience attentive dans des situations variées (7h30)
2. S'offrir un espace pour voir, sentir plus clairement en rencontrant la totalité des évènements qui se présentent
3. Développer la possibilité d'ancrer la pleine conscience dans la vie quotidienne

JOUR 8

Réfléchir à l'opportunité de continuer certaines pratiques pour les ancrer durablement dans son quotidien

1. Reconnaitre les qualités d'engagement et de discipline investis pendant le programme et nécessaires pour la suite
2. Affiner, clarifier et articuler la manière personnalisée de s'approprier la pratique

Modalités

En amont de la formation

- Un entretien personnalisé avec votre formateur
- Un questionnaire de positionnement

Pendant la formation

- Pratiques guidées
- Exercices corporels
- Explications du formateur
- Temps d'échanges

Méthodes d'évaluation

- A la fin de la formation, le participant reçoit une attestation et évalue sa progression
- Dans les 3 mois suivant la formation, l'organisme de formation évalue les compétences acquises et leurs impacts

Moyens d'encadrement

La validité de la méthode

L'approche utilisée s'appuie sur les programmes de réduction du stress basés sur la pleine conscience (MBSR) mis en place dans la clinique de réduction du stress au centre médical de l'université du Massachusetts aux Etats-Unis.

Fort de ces résultats (91% : clarté d'esprit, 89% : capacité à réduire le stress, 63% : plus compétent en management, 60% : plus de concentration, de résilience, et meilleures prises de décision...), ce programme a servi de modèle à plus de 2000 hôpitaux dans le monde.

Le professionnalisme de l'organisme de formation

ADLIB PEOPLE est la continuation de l'activité de conseil, de coaching et de formation créée par Laurent Buonanno il y a 20 ans.

ADLIB-PEOPLE est une entreprise à mission dont la raison d'être est d'élever le niveau de conscience des personnes responsables du changement et de favoriser l'émergence d'un leadership positif au service de la performance économique et du bien commun.

L'expertise des formateurs

Parce que l'impact que vous attendez est lié au formateur qui réalise la prestation, notre exigence porte sur 4 critères :

- Avoir exercé des responsabilités significatives en entreprise,
- Être habilité au minimum à 3 méthodologies reconnues,
- Avoir à minima 8 ans d'expérience en tant que formateur et
- Obtenir régulièrement des évaluations indiquant une prestation d'excellence.

Ressources pédagogiques

- Méditations guidées
- Documentation du participant
- Fiches de travail
- Fichiers audio

Délais d'accès

Cette session est proposée à Paris, Lyon et Perpignan

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles sur notre site : https://www.adlib-people.fr/agenda/resilience

Certification

Projet de certification

Accessibilité aux personnes handicapées

Toutes nos salles de formation sont accessibles aux personnes handicapées.

Les moyens de la prestation peuvent être adaptés en fonction du handicap des participants : contacter Stéphanie au 07660398128.

Version actualisée le 01/09/2026