

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET STRESS

Apprendre à gérer stress et émotions grâce à la méditation

Cette formation associe des techniques de méditation avec et sans objet, en mouvement et sans mouvement. On y apprend la méditation, afin de savoir l'utiliser de manière autonome dans tous les secteurs de l'existence.

La méditation y est étudiée dans son rapport au corps (la posture, le maintien), à l'esprit (pensée et non-pensée), et surtout dans l'union des deux (unité du corps et de l'esprit). Les erreurs possibles, les impasses, seront étudiées afin d'être connues, évitées ou dépassées.

Sociétés concernées

Cette formation s'adresse aux entreprises, petites ou grandes, qui souhaitent faire bénéficier leurs salariés des moyens de gérer leur stress par la méditation. Elle concerne tout autant les administrations que les sociétés du secteur privé que les professions libérales.

Public concernés

Cette formation est destinée à tous type de public, à toute personne désireuse d'apprendre à méditer, tant pour des bienfaits personnels que familiaux, sociaux et bien sur professionnels. Elle s'adresse tout particulièrement aux personnes dont le métier concerne la relation aux autres mais également à toutes celles qui désirent développer une connaissance directe et intime du fonctionnement de leur esprit grâce à la pratique de la méditation et souhaitent apprendre à travailler avec leurs émotions, à s'ancrer dans l'instant présent et à développer des qualités de présence et d'ouverture dans leurs relations interpersonnelles.

Objectifs

Connaître l'état d'être méditatif (corps/esprit/respiration), qui permet la gestion du stress et la confiance en soi.

Savoir se concentrer tout en restant détendu.

Développer ses capacités d'observation.

Conditions requises

Aucunes connaissances de base, aucun pré requis. Même du point de vue condition physique et mentale.

Programme en 3 modules de 2 h.

- Soi répartis en 3 rdv espacés
- Soi groupés en une seule journée

Premier module :

Présentation de la méditation

Caractère laïque de l'outil, adapté à notre époque et à notre culture. Utilité de la pleine conscience méditative dans le cadre socio-possessifnel

Conditions d'espace

Conditions favorables du lieu de méditation.

Conditions de temps

Gestion du temps, stress et méditation. Quel est le meilleur moment pour pratiquer la pleine conscience méditative ?

Les différentes méditations

Debout, assis, couché, mobile, immobile, avec ou sans objet de méditation.

Une posture adaptée

Posture du corps et de l'esprit. Unité corps/esprit. Métaphore corporelle, visualisation, poésie, impact cerveau droit.

Exercice. « La source pure »

Méditation (avec objet), guidée. Métaphore du fonctionnement de la méditation.

Exercice. « La petite graine »

Visualisation guidée, métaphore de la persévérance dans la pratique du ressourcement, sans agitation.

Débriefing « Phénodescription »

Deuxième module :

Méditation sans objet

Origines de la « Zenitude ». Zen ? Fuite, craintes, désirs, buts, ego... Les impasses. Le maître intérieur.

Exercice pratique

« Zazen », adapté à chacun.

Non-dualité. Expérience d'unité

Ego, concepts, croyances limitantes...

Exercice Sophro Gym douce

Expériences corporelles d'unité.
« Deux mains une seule action ».
« Regard intérieur/extérieur ».
« Bases, enracinement et élan vital ».
« Cela respire en moi, avec fluidité ».

Troisième module :

• Clés de l'énergie

Équilibre, hygiène de vie, sincérité, authenticité, implication, effort, donner/recevoir, instant présent, cohérence... Au-delà de la morale (cérébralité), la corporalité. Conscience de soi, schéma corporel, clés de la gestion des émotions.

• Relaxation dynamique

Tonique sans tensions, souplesse. Debout puis assis, maintien (dignité), respiration, équilibre en mouvement. Tension, détente (le soupir). Repérage et isolation des tensions corporelles.

Méditation dans l'action

Le transfère à la vie quotidienne. Excellence du geste, détachement du but. Non-jugement, non-peur, confiance retrouvée.

Exercice. Marche méditative

Franchir le pas. De déséquilibres en équilibres, avancer...

Débriefing de fin de formation

Organisation

La formation fait alterner les apports théoriques du formateur (documents fournis pour mémoire), les exercices pratiques et les moments d'échanges et de réflexions.

Validation

A la fin de chaque module, des exercices de description phénoménologique du vécu personnel permettent de valider l'acquisition correcte des compétences. La méditation se prête peu à l'évaluation.

Sanction

Une attestation sera remise à chaque stagiaire ayant suivi la totalité de la formation.