



Parcours
**Méditation de
Plaine Conscience**

www.rend-fort.com

Qualiopi 
processus certifié
 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : action de formation



Méditation de Pleine Conscience

Cheminer vers plus de présence à soi et aux autres

La pratique de la méditation, par un entraînement de l'esprit et du corps, permet de mieux se rendre compte de ce qui se passe intérieurement en termes de sensations dans le corps, de pensées et d'émotions dans l'esprit pour être plus présent et en capacité de s'adapter extérieurement en situation professionnelle ou dans le cadre personnel. La Méditation de Pleine Conscience permet de développer et d'ancrer l'attention sur l'instant présent de façon calme, lucide et consciente. Ses bienfaits, reconnus scientifiquement, sont utilisés depuis plusieurs années dans la sphère thérapeutique et pour aider dans la gestion et la récupération due aux maladies liées au stress.

Le parcours d'accompagnement Rend-Fort (6 séances en groupe, réalisables en présentiel comme en distanciel) permet, tout en découvrant la MPC, de cheminer vers une reconnexion à ses propres capacités intrinsèques d'équilibre et de régénération.

Les accompagnant.e.s MPC de Rend-Fort sont toutes et tous instructeurs.trices MBSR et formé.e.s aux protocoles courts d'accompagnements MPC Rend-Fort.

Le parcours Méditation de Pleine Conscience Rend-Fort

Découvrir comment la pratique de la Méditation de Pleine Conscience aide à prendre soin de soi, à cheminer vers une reconnexion à ses propres capacités d'équilibre et de régénération, restaurer, nourrir et faire croître sa propre présence.

1

**Goûter à la conscience
du corps**

Explorer en douceur ses
sensations

2

**Se ressourcer dans son
corps**

Reconnaître et s'appuyer sur les
sensations confortables

3

**Inviter à une relation
consciente aux
expériences d'inconfort**

Visiter sa propre réactivité à
l'inconfort dans l'instant

4

**Contacter ses
capacités intérieures
de régénération en
pratiquant le S.TO.P.**

S'arrêter et respirer
profondément · Tourner son
attention vers les sensations ·
Observer ce qui se passe dans le
corps · Présence ouverte à tout

5

**Bien veiller sur soi,
prendre soin des autres**

Se connecter à sa force intérieure
S'ouvrir en confiance
Cultiver sa présence

6

**Intégrer la pratique au
quotidien, se projeter
dans l'avenir**

Intégrer les pratiques au
quotidien et poursuivre
l'apprentissage de la MPC

Objectifs de la formation

- ▶ Développement des capacités de résilience au travail : gestion du stress et de la pression, capacité d'adaptation, prise de recul
- ▶ Intelligence émotionnelle et sociale : gestion des désaccords et des conflits
- ▶ Développement de la capacité de concentration
- ▶ Communication et travail en équipe : amélioration de ses modes de communication bienveillante au travail, capacité à échanger, écoute active
- ▶ Aptitude individuelle et collective au changement : organisation et adaptabilité face au changement

Pré-requis

Les parcours Méditation de Pleine Conscience Rend-Fort sont accessibles à tous, sans condition de prérequis.

Modalités d'évaluation

Les acquis sont évalués par les accompagnants au regard des objectifs pédagogiques et sur la base des questionnaires Rend-Fort :

- ▶ Ante (appréciation des compétences)
- ▶ Questionnaire à mi-parcours
- ▶ Post (mesure du renforcement des compétences)

Durée

Le parcours Méditation de Pleine Conscience Rend-Fort est structuré en six séances d'une heure, qui peuvent être adaptées à vos contraintes et besoins.

Tarifs

Pour un groupe allant de 10 à 20 personnes, les formations Rend-Fort sont facturées entre 450€ et 1000€ par heure, fourchette qui tient compte notamment du statut de votre organisation (à but lucratif ou non). Nous vous invitons donc à nous contacter par e-mail (contact@rend-fort.com) ou par téléphone (01 84 27 09 80) pour recevoir un devis adapté.

En tant qu'entreprise sociale et solidaire, Rend-Fort favorise l'accès au plus grand nombre aux formations proposées, et peut étudier avec vous la mise en place d'un tarif social et solidaire adapté à vos possibilités de financement.

Modalités d'accès et délais

Pouvant être réalisées en présentiel comme en distanciel, tous les parcours Méditation de Pleine Conscience Rend-Fort peuvent débuter, une fois la convention de formation signée, dans un délai de deux semaines.

Pour vous inscrire et connaître les modalités de participation, merci de nous écrire à contact@rend-fort.com. Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

Accessibilités aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap et/ou avez un besoin particulier ? Contactez-nous à handicap@rend-fort.com.