



Méditation de Pleine Conscience (MPC)

La pratique de la méditation est un entraînement de l'attention qui permet d'être plus présent à soi et aux autres dans un cadre professionnel ou 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 prévention, la gestion et la récupération des maladies liées au stress.

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 de 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 de mi parcours
- post (mesure du renforcement des compétences).

Durée

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

Programme

- **Module 1 - Goûter à la conscience du corps**
 - Explorer en douceur ses sensations
- **Module 2 - Se ressourcer dans son corps**
 - Reconnaître et s'appuyer sur les sensations confortables
- **Module 3 - Inviter à une relation consciente aux expériences d'inconfort**
 - Visiter sa propre réactivité à l'inconfort dans l'instant
- **Module 4 - Contacter ses capacités intérieures de régénération en pratiquant les S.T.O.P.**
 - S'arrêter et respirer profondément · Tourner son attention vers les sensations en lien avec cette respiration · Observer ce qui se passe dans le corps · Présence ouverte à tout



- **Module 5 - Bien veiller sur soi, prendre soin des autres**
 - Se connecter à sa force intérieure, s'ouvrir en confiance, et cultiver sa présence dans les relations avec les autres
- **Module 6 - Intégrer la pratique au quotidien**
 - Se projeter dans l'avenir

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) 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 de délais

Pouvant être réalisés en présentiel comme en distanciel, tous les parcours Méditation de Pleine Conscience Rend-Fort peuvent débuter, une fois la convention de formation signée ou l'agrément de formation dûment agréé, dans un délai 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.

Accessibilité 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.