

NEW



Pleine conscience au travail

Accroître sa présence, son efficacité et sa communication au quotidien

2 JOURS

E ▶ START + E ▶ COACH

1 410 €^{HT}

1
COMPRENDRE
LA PLEINE
CONSCIENCE

2
ÊTRE
PLEINEMENT
DANS L'INSTANT

3
S'ORGANISER
DE FAÇON
ADAPTÉE

4
CHOISIR UN
COMPORTEMENT
OPTIMAL

5
COMMUNIQUER
EN PLEINE
CONSCIENCE

E ▶ START[®]
docendi.com

AVANT, JE M'ENGAGE Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

2 JOURS
de présentiel
en salleJ'ACQUIERS
5 COMPÉTENCES-CLÉS

PROGRAMME

Séquence Objectifs Personnalisés
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1 Comprendre la pleine conscience

S'approprier le concept

- ▶ Mythes et réalités
- ▶ Définition de la pleine conscience
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : Les 7 piliers de Kabat Zinn

Identifier les opportunités

- ▶ L'enjeu de la présence
- ▶ Un quotidien revisité
- ✂ **TEST** : Faire son état des lieux

✓ **Validation** : Une définition collective

2 Être pleinement dans l'instant

Expérimenter les différentes facettes

- ▶ Les 5 composantes clés
- ▶ Les rituels quotidiens : mental, émotion, énergie
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : Le questionnaire de Ruth Baer

Activer sa pleine conscience

- ▶ L'attention à soi et aux autres
- ▶ Faire appel aux sens
- ✂ **ACTION** : Voyage sensoriel

✓ **Validation** : La technique du « focusing »

3 S'organiser de façon adaptée

Équilibrer sa charge mentale

- ▶ L'importance du biorhythme
- ▶ Méditation anti-distractions
- ✂ **INNOV'ATOUT** : Sa journée type

Se recentrer sur l'essentiel

- ▶ Le calendrier souplesse
- ▶ La focalisation choisie
- ✂ **ACTION** : Le monostaking

✓ **Validation** : Remplir sa boîte à outils

4 Choisir un comportement optimal

Désactiver les automatismes

- ▶ Se libérer des blocages
- ▶ Les cercles répétitifs
- ✂ **ACTION** : La respiration calme

Analyser ses réactions

- ▶ Les 7 niveaux d'énergie
- ▶ L'attachement au résultat
- ✂ **INNOV'ATOUT** : Mon échelle d'attitude

✓ **Validation** : Mise en situation

5 Communiquer en pleine conscience

Pratiquer une écoute consciente

- ▶ Le « presencing »
- ▶ Les 4 niveaux d'écoute
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : S'inspirer de la théorie U

Aborder les situations difficiles

- ▶ Bienveillance et empathie
- ▶ L'approche RAIN
- ✂ **MISE EN SITUATION** : Échange en binomes

✓ **Validation** : Co-challenge
Je m'engage : mon plan d'action

INTER

PARIS 2 JOURS 2019

MARS	MAI	OCT.	DÉC.
26 27	14 15	10 11	4 5

S'INSCRIRE

REF. 0266 C
Bulletin d'inscription p.133

☎ 01 53 20 44 46

✉ inscription@docendi.fr

🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH
chaque participant bénéficie
de l'appli docendi
Prix : 1 410 € HT
Forfait repas Paris 49 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER VOTRE PROJET
Damien MICHEL
01 53 20 44 44
damien.michel@docendi.fr

E ▶ COACH[®]
docendi.com

APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E) J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé via mon appli docendi ou sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit-mails. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.

docendi