



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00051

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

---

### LA MEDITATION ADAPTEE AUX BESOINS DU SOIGNANT

---

#### PUBLIQUE CONCERNÉ

Tous les professionnels.

#### PRE REQUIS

Aucun.

#### DELAI D'ACCES

Un mois avant le début de la formation

#### RÉSUMÉ

Cette formation est destinée aux professionnels qui souhaitent expérimenter la méditation pour leur mieux être ou pour améliorer leur relation au quotidien.

Vous découvrirez de manière simple et ludique comment mettre en place quotidiennement des espaces méditatifs.

Vous ressentirez des effets immédiats sur votre rapport au stress ou sur vos pensées perturbatrices et vos émotions mais aussi sur votre bien-être corporel.

Ensuite, vous pourrez mettre en place un protocole adapté à vous ainsi qu'à votre environnement.

#### OBJECTIFS

Le but de cette formation est :

- Découvrir différents accès à la méditation
- Expérimenter l'état méditatif et ressentir ses effets
- Définir vos objectifs et clarifier votre motivation
- Apprendre à se détendre en fin de journée et couper avec son activité professionnelle
- Se ressourcer et prendre du recul sur les situations ou informations anxieuses
- Expérimenter et partager des clefs simples avec ceux qui le souhaitent.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

**Tél : 06 09 57 37 32**

**Siret : 802 701 797 00051**

**Organisme n° 73310739631** (*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*)

### COMPETENCES PEDAGOGIQUES

- Connaître les pensées répétitives et les émotions qui nous conditionnent
- Développer une écoute sensitive et sensorielles de ses pensées et émotions
- Utiliser différentes formes de transmission ou d'accès à la méditation

### DEROULEMENT

#### **JOUR 1 DE 9H00 A 12H30**

- Présentation du formateur
- Présentation de chacun et échanges sur les attentes
- La méditation : définition et les effets reconnus par la science
- Expérimentation de méditation sensitive et sensorielle
- Tour de table et ressentis
- Définition des objectifs personnels et/ou professionnels

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

#### **JOUR 1 DE 14H00 À 17H30**

- Expérimentation de la méditation en mouvement
- L'utilisation des odeurs pour canaliser votre méditation
- L'utilisation de la voix ou du chant dans la méditation
- Les effets du son sur nos humeurs et mieux être
- Tour de table et ressentis

#### **JOUR 2 DE 9H00 A 12H30**

- Exploration de différentes techniques pour faciliter la méditation
- Préparer sa journée et mise en place d'une méditation quotidienne pour soi
- Jeux de rôles et mise en situation de transmission
- Définition des freins et pensées perturbatrices à l'état méditatif
- Mise en place d'une échelle des valeurs pour ancrer sa motivation

# INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00051*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

## JOUR 2 DE 14H00 A 17H30

- Méditation en mouvement et présence corporelle
- Engagement et aide à la mise en place d'objectifs réalisables.
- Jeux de rôles en petits groupes : Mise en évidence et valorisation des effets vertueux
- Vérification des acquis et des attentes.

### EVALUATION DES CONNAISSANCES ET PRATIQUES

- Observation par l'intervenant des participants pendant les pratiques pour s'assurer de la bonne assimilation des techniques
- Questionnaire de satisfaction écrit pour vérifier que les besoins des participants aient été respectés et quelles actions d'amélioration peuvent être mises en œuvre
- Evaluation orale pour améliorer le contenu de la formation, le support écrit, le déroulement ou les thèmes abordés (propos retranscrits sur une fiche formateur)
- Temps d'échange oral avec le formateur pour :
  - S'assurer que les attentes des participants aient été entendues
  - Vérifier que tous les points exposés dans le programme aient été traités
  - Être à l'écoute des actions que l'organisme peut mettre en place pour améliorer la pratique professionnelle
  - Répondre à d'éventuelles questions sur le contenu de la formation.

### METHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercices de méditation sensorielle, de respiration et de visualisation
- Observation, écoute sensitive et sensorielle
- Temps d'échanges entre les participants, avec le formateur
- Jeux de rôles



## **INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00051*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

### FOURMATEUR

#### **Jérôme RICHARD**

Dirigeant de la SAS Elixir

Hypnothérapeute et formateur en techniques sensorielles

Praticien de massage traditionnel Thaïlandais et réflexologie plantaire

Intervenant auprès des salariés et professionnels de santé en techniques de relaxation sensorielles.

### DURÉE ET HORAIRES

2 journées présentielle de 9h à 17h30, soit un total de 14h de formation.

### ACCESSIBILITE

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.

Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

### TARIF

490€/personne pour les 2 jours (repas de midi inclus)

### PERSONNE A CONTACTER

#### **Christel RICHARD - Responsable pédagogique**

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32