



mindfulness

TRAINING & COACHING

„Notre vie est ce qu'en font nos pensées“ Marc Aurèle

Développer la Pleine Conscience (MBSR) et réduire le stress au travail

**Atelier de
1 ou 2 jours**

OBJECTIFS

La pleine conscience est un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant » (Jon Kabat-Zinn). L'objectif de cet atelier est de vous donner une introduction à la Mindfulness en expérimentant une panoplie d'exercices vous

permettant à canaliser et à maintenir votre attention, à détecter des modes de fonctionnement automatisés et nuisibles et à développer une attitude bienveillante et responsable pour passer du « faire plus » au « faire mieux »

PROGRAMME

L'atelier donne une initiation à la Pleine Conscience ainsi que des outils permettant la pratique au milieu du travail :

- **Enseignement théorique :**

- La pleine conscience et ses bienfaits
- Le fonctionnement de la perception
- La dynamique du stress
- La bienveillance envers soi-même

- **Enseignement pratique :**

- Expérimenter des méditations de types diverses (assise, marchée et allongée)
- Proposition d'exercices pratiques à intégrer au milieu professionnel

L'atelier vise une initiation aux techniques de la Mindfulness en favorisant une pédagogie expérientielle et interactive. Le développement de la pleine conscience est un travail évolutif qui nécessite un engagement et un entraînement quotidien. Si vous voulez entamer la voie de la pleine conscience, vous pouvez intégrer une formation à la pratique de la pleine conscience de huit séances hebdomadaires de 2 heures et demie.

LES BIENFAITS DE LA MINDFULNES

Le programme MBSR est validé scientifiquement pour:

- Diminuer le stress et l'anxiété
- Diminuer les douleurs chroniques
- Renforcer l'immunité
- Renforcer la capacité de concentration et de présence

DATES

Je propose des ateliers dédiés à l'initiation à la pleine conscience d'une durée de 1 et de 2 jours. Les ateliers sont dispensés en luxembourgeois, allemand et français. Veuillez me contacter pour avoir un aperçu sur l'agenda des cours.

TARIF

120€ (HTVA) par journée de formation (09h00 à 18h00)

1 CD et un manuel de cours sont inclus dans le tarif.

LIEU DE FORMATION

Centre de Formation Wellbeing, 49 rue Gabriel Lippmann, L-6947 Niederaanven

L'INSTRUCTRICE

Viviane Bisenius : Je suis titulaire d'une Maîtrise en Lettres modernes. Depuis 1990 je travaille dans la formation pour adultes en tant que formatrice, coordinatrice de projets et gestionnaire d'établissements de formation pour la réinsertion professionnelle. En parallèle à mon parcours professionnel j'ai suivi des formations certifiées en tant que : Master-Praticienne PNL, coach systémique, Master-Coach « bilans de compétences », instructrice Pleine Conscience, instructrice gestion de stress et prévention burnout. J'ai travaillé bénévolement pendant de nombreuses années dans l'accompagnement de personnes en fin de vie.

En 2000 j'ai découvert la méditation et depuis 2007 je pratique la méditation pleine conscience (Vipassana).

CONTACT ET INFORMATIONS:

Viviane Bisenius
Mindfulness Training & Coaching

@ bisenius@mbsr.lu

+352 621 32 98 94

www.mbsr.lu

