



humandcoach

Accompagnement humaniste de la performance

**Gagner en sérénité par la pleine
conscience : sortir du mode
pilotage automatique, comprendre
son stress**



Les objectifs de cet accompagnement

Formation-actions sur 8 semaines - 2 heures par semaine et en collectif.
Soit un total de 16h

Engagement des participants de pratiquer au quotidien 30 minutes / jour
en intersession

Tout Public

Sortir du mode « pilotage automatique »

Comprendre nos modes de fonctionnement automatiques

Introduction à la Pleine Conscience

Comprendre le mental

Identifier comment fonctionnent nos pensées

Se reconnecter à notre souffle

Identifier les situations de stress et faire autrement

Mesurer les situations de stress au quotidien

S'entraîner à répondre autrement

Apprendre différentes formes de méditations laïques

Utiliser les différentes méditations laïques pour sortir du mental

Reprendre contact avec nos sensations

Intégrer de nouvelles pratiques par un apprentissage continu

Pratiquer au quotidien et partager les résultats en groupe

S'appuyer sur les réussites, pour répondre progressivement au stress et
gagner en sérénité



Le pilotage automatique

- Vous est-il arrivé de rentrer chez vous, de rouler des dizaines de km, en voiture, avec la prise de conscience brutale que vous étiez partis dans vos pensées ? Vous n'avez plus conscience du chemin pris ? De vous être arrêté à un stop ou pas ?
- Vous sortez de la douche et vous ne vous rappelez plus si vous vous êtes savonné ? Étiez-vous déjà partis dans votre programme de la journée ?
- Vos enfants, votre conjoint vous ont dit quelque chose qui paraissait important, ce matin, et vous ne vous rappelez plus.
- De garder votre téléphone près de vous en toute circonstance ?
- Êtes-vous sujet au pilotage automatique ?
- Quelles sont les conséquences, aujourd'hui, dans votre vie ?

Gagner en sérénité par la Pleine Conscience

Parce que nos existences se sont construites en réflexes à des peurs, des insatisfactions, de changements constants, plus ou moins subis...

Parce que notre mémoire s'est construite d'expériences passées que nous répétons.

La Pleine Conscience : permet de porter son attention, intentionnellement, dans l'instant présent, sans porter de jugement.

Le but de la pleine conscience est d'augmenter notre conscience afin que nous puissions répondre aux situations, par choix, plutôt que d'y réagir automatiquement.

Répondre au stress en se reconnectant au présent, par le souffle et la méditation

Les 2 heures / semaine de partages, avec le groupe, l'apprentissage personnel quotidien de 30 minutes par jour, permettent de reprendre contact avec son souffle, ses sensations corporelles qui apaisent progressivement le stress.

Les 8 semaines de pratiques continues, permettent d'ancrer de nouveaux rituels et de pérenniser la pleine conscience, dans le mode de vie des participants et ainsi gagner en sérénité.