



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION MÉDITATION

---

### Objectif pédagogique

- Maîtriser les notions fondamentales en méditation.

### Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100% distanciel

## Niveau

- Prérequis : Aucun
- Certification interne

## Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Apprendre la méditation de pleine conscience est une formidable expérience de vie. Avec elle, tout s'éclaire dans votre esprit et votre corps se sent plus vivant. Elle apporte à tous ceux qui la pratiquent une réelle prise de conscience que la respiration, le souffle, c'est la vie! Et nous en avons tous grand besoin, car dans notre monde où tout est trop rapide, nous ne savons plus nous poser quelques instants et prendre le temps de respirer pour nous ressourcer. Nous sommes tous plus ou moins dépassés par notre vie professionnelle ou privée qui nous demande bien souvent de donner toujours plus que ce que nous donnons déjà chaque jour pour pouvoir être à la hauteur de ce que l'on nous demande. Le problème, c'est que nous passons à côté de l'instant présent sans nous en rendre compte, car nous sommes constamment absorbés dans nos pensées. Nous pensons déjà à ce qui est prévu demain ou à ce que nous avons fait hier et dont nous ne sommes pas entièrement satisfaits...

La méditation nous soulage de nos ruminations et anticipations, car elle nous apprend à vivre en toute conscience le moment présent et à en profiter pleinement. Aujourd'hui, elle s'est tellement développée qu'elle fait partie de notre hygiène de vie, autant pour les adultes que pour les enfants. Elle apporte à celui qui la pratique tellement de bienfaits qu'il devient difficile de ne pas l'utiliser une fois que l'on a goûté à ce grand bien-être que l'on peut ressentir dans tout notre esprit et notre corps. C'est un premier pas vers la sagesse et le bonheur.

De plus en plus d'écoles commencent leur journée par une petite méditation. De plus en plus d'entreprises incluent également cette pause, et des personnalités vantent ses mérites. Elle guide notre respiration, notre mental pour nous aider à vivre plus sereinement en étant bienveillants envers nous-mêmes et envers les autres. Cette formation vous invite à faire connaissance avec la méditation de pleine conscience et à apprendre, jour après jour, pas à pas, comment bien méditer. Vous pourrez bénéficier au quotidien de tous ses bienfaits. Il ne tient qu'à vous de prendre le temps d'apprendre à bien respirer, car la méditation de pleine conscience est la clé pour vous ouvrir les portes du bien-être, de la sérénité et de l'apaisement.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Transformez votre vie grâce à la méditation !

Vous allez d'abord apprendre ce qu'est la méditation, puis les différentes pratiques méditatives existantes. Nous nous tournerons ensuite vers la méditation de pleine conscience et ses applications thérapeutiques.

- ⊙ Qu'est-ce que la méditation ?
- ⊙ La méditation et l'attention
- ⊙ À qui s'adresse cette formation ?
- ⊙ Pourquoi méditer ?
- ⊙ Les bienfaits de la méditation
- ⊙ Les mises en garde
- ⊙ Le chemin menant à la pratique
- ⊙ Les conditions à réunir pour une bonne pratique de la méditation
- ⊙ La méditation, ce n'est pas ça !
- ⊙ Un peu d'histoire

### Module 2 : Les différents enseignements de la méditation

Dans le deuxième module, nous allons vous donner les explications sur les différentes formes de méditation qui existent.

- ⊙ Les différentes formes de méditations
- ⊙ Les différents enseignements de la méditation Bouddhiste Tibétaine
- ⊙ La méditation *Vipassana*
- ⊙ La méditation *Zen*
- ⊙ La méditation par les sons
- ⊙ La méditation transcendantale

### Module 3 : La méditation de la pleine conscience : la Mindfulness

Dans ce module, nous allons étudier la méditation de pleine conscience. Elle est également appelée *mindfulness*. Elle est l'une des méditations les plus pratiquées et les plus connues.

- ⊙ Les fondements de la pleine conscience
- ⊙ Qu'est-ce que la pleine conscience ?
- ⊙ Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?
- ⊙ La puissance de la respiration
- ⊙ La méditation de pleine conscience au cœur de votre quotidien

#### **Module 4 : Les pensées, le corps & la méditation**

Nous allons nous interroger sur ce que la méditation peut apporter dans les troubles du comportement ou encore dans les troubles émotionnels. Dans ce module, nous allons chercher à comprendre ce qu'est le stress, l'anxiété et quelles peuvent être les répercussions sur la personne qui en souffre.

- ⊙ Comment nos pensées interfèrent-elles dans notre mental ?
- ⊙ Quelques mots sur Jean William Fritz Piaget
- ⊙ Le développement cognitif de l'enfant, par Jean Piaget
- ⊙ Quel rôle jouent nos croyances dans notre système émotionnel ?
- ⊙ Comment nos pensées interfèrent-elles dans notre corps ?
- ⊙ La méditation face à la souffrance
- ⊙ Être à l'écoute de son corps
- ⊙ Quelle relation avez-vous avec votre corps ?
- ⊙ Comment apprendre à écouter son corps
- ⊙ Comment écouter son corps ?
- ⊙ La non-perception des messages

#### **Module 5 : La méditation face aux émotions & aux troubles du comportement 1<sup>re</sup> partie**

Dans ce module, nous allons nous intéresser aux émotions. Elles entraînent avec elles des sentiments et des réactions ou sensations corporelles qui peuvent être positives ou négatives suivant le ressenti de la personne. La méditation de pleine conscience sera votre alliée dans la gestion des émotions.

- ⊙ Les émotions
- ⊙ Les émotions principales
- ⊙ Méditation : Apprendre à ressentir vos émotions
- ⊙ Le stress

- ⊙ L'anxiété
- ⊙ Le journal de bord & le stress
- ⊙ La méditation face au stress, à l'anxiété ou la peur
- ⊙ Méditation : le scan corporel

### **Module 6 : la méditation face aux émotions & aux troubles du comportement 2<sup>e</sup> partie**

Dans un premier temps, nous allons continuer notre avancée en vous apprenant à apprivoiser la douleur, à appréhender la dépression, à parvenir à mieux gérer les problèmes de concentration, de mémoire et enfin à retrouver un sommeil réparateur. Dans un deuxième temps, nous étudierons les différentes techniques de respiration que vous devez connaître afin de pouvoir vous relier facilement à votre respiration à chaque fois que vous en ressentez le besoin.

- ⊙ La méditation face à la douleur
- ⊙ La méditation face à la dépression
- ⊙ La concentration & la mémoire
- ⊙ La méditation face à la concentration
- ⊙ Les troubles du sommeil : l'insomnie
- ⊙ Les différentes techniques de respiration

### **Module 7 : Votre programme de méditation 1<sup>e</sup> partie**

Dans ce module, nous allons travailler ensemble sur la bonne attitude à avoir pour une bonne pratique de la méditation. Puis nous partirons à la découverte d'un programme de méditation sur huit semaines.

- ⊙ Quelques conseils pour trouver la bonne attitude
- ⊙ Votre programme en quatre semaines

### **Module 8 : Votre programme de méditation 2<sup>e</sup> partie**

Nous allons maintenant vous livrer la suite et la fin de votre programme de méditation de pleine conscience. Là encore, nous allons vous proposer des exercices de pleine conscience à faire quand vous le souhaitez dans la journée, ainsi que plusieurs méditations qui vous apporteront beaucoup dans votre pratique.

- ⊙ Suite de votre programme en quatre nouvelles semaines

## **Module 9 : Ce qui est bon pour vous en plus de la méditation**

Dans cet avant-dernier module, nous allons découvrir ensemble des techniques complémentaires à la méditation, puis nous poursuivrons notre recherche dans ce qui est bon pour chacun d'entre nous, et nous vous donnerons quelques conseils sur l'hygiène de vie, sur l'alimentation, ou encore sur comment faire pour déconnecter et profiter.

- ⊙ Le yoga
- ⊙ L'EFT (Emotional Freedom Techniques)
- ⊙ Une bonne hygiène de vie
- ⊙ Votre week-end de déconnexion
- ⊙ Quelques endroits de retraite méditative
- ⊙ Nos petits conseils

## **Module 10 : L'installation professionnelle**

Dans ce dernier module, nous allons commencer par nous consacrer à votre installation professionnelle. Puis nous verrons ensemble quels moyens vous allez pouvoir utiliser pour vous faire connaître et créer votre clientèle. Ensuite, nous aborderons le côté administratif et financier. Enfin, nous terminerons par quelques recommandations.

- ⊙ Choisir son statut fiscal
  - ⊙ Créer sa clientèle
  - ⊙ Le choix du lieu de votre installation
  - ⊙ Les tarifs
  - ⊙ L'assurance
  - ⊙ La comptabilité
  - ⊙ Quelques recommandations pour un être bon coach/bibliographie
  - ⊙ Conjuguer vie privée et vie professionnelle
-

## À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : [contact@elearningformalis.fr](mailto:contact@elearningformalis.fr) / 01 87 20 06 98