

« Méditation »



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.

Document actualisé le 01/03/2023



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.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

40 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Objectifs :

Document actualisé le 01/03/2023



A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales de la méditation

Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

10 modules au format PDF

10 fichiers audio au format mp3

3 vidéos

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Document actualisé le 01/03/2023



Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

590 €

Document actualisé le 01/03/2023

Contact :

MARIN JONES Harriet
equipepedagogique@elearningformalis.fr
+ 33 1 87 20 06 98

« Méditation »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : Transformez votre vie grâce à la méditation !

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier les différentes pratiques méditatives

Chapitre 1: Qu'est-ce que la méditation ?

Chapitre 2 : La méditation et l'attention

Chapitre 3 : À qui s'adresse cette formation ?

Chapitre 4 : Pourquoi méditer ?

Chapitre 5 : Les bienfaits de la méditation

Chapitre 6 : Les mises en garde

Chapitre 7 : Le chemin menant à la pratique

Chapitre 8 : Les conditions à réunir pour une bonne pratique de la méditation

Chapitre 9: La méditation, ce n'est pas ça !

Chapitre 10 : Un peu d'histoire

...

Évaluation module 1

Module 2 : Les différents enseignements de la méditation

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier les différentes formes de méditation

Chapitre 1: Les différentes formes de méditations

Chapitre 2 : Les différents enseignements de la méditation Bouddhiste Tibétaine

Chapitre 3 : La méditation Vipassana

Chapitre 4 : La méditation Zen

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 5 : La méditation par les sons
Chapitre 6 : La méditation transcendantale

...

Évaluation module 2

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

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser la technique de méditation de pleine conscience

Chapitre 1: Les fondements de la pleine conscience

Chapitre 2 : Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Chapitre 3 : Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?

Chapitre 4 : La puissance de la respiration

Chapitre 5 : La méditation de pleine conscience au cœur de votre quotidien

...

Évaluation module 3

Module 4 : Les pensées, le corps & la méditation

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les mécanismes et leur prévention par la méditation

Chapitre 1: Comment nos pensées interfèrent-elles dans notre mental ?

Chapitre 2 : Quelques mots sur Jean William Fritz Piaget

Chapitre 3 : Le développement cognitif de l'enfant, par Jean Piaget

Chapitre 4 : Quel rôle jouent nos croyances dans notre système émotionnel ?

Chapitre 5 : Comment nos pensées interfèrent-elles dans notre corps ?

Chapitre 6 : La méditation face à la souffrance

Chapitre 7 : Être à l'écoute de son corps

Chapitre 8 : Quelle relation avez-vous avec votre corps ?

Chapitre 9 : Comment apprendre à écouter son corps

Chapitre 10 : Comment écouter son corps ?

Chapitre 11 : La non-perception des messages

...

Évaluation module 4

Module 5 : La méditation face aux émotions & aux troubles du comportement 1re partie

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser la gestion des troubles du comportement grâce à la méditation

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 1 : Les émotions
Chapitre 2 : Les émotions principales
Chapitre 3 : Méditation : Apprendre à ressentir vos émotions
Chapitre 4 : Le stress
Chapitre 5 : L'anxiété
Chapitre 6 : Le journal de bord & le stress
Chapitre 7 : La méditation face au stress, à l'anxiété ou la peur
Chapitre 8 : Méditation : le scan corporel
...
Évaluation module 5

Module 6 : La méditation face aux émotions & aux troubles du comportement 2e partie

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser la gestion des troubles du comportement grâce à la méditation

Chapitre 1 : La méditation face à la douleur
Chapitre 2 : La méditation face à la dépression
Chapitre 3 : La concentration & la mémoire
Chapitre 4 : La méditation face à la concentration
Chapitre 5 : Les troubles du sommeil : l'insomnie
Chapitre 6 : Les différentes techniques de respiration
...
Évaluation module 6

Module 7 : Votre programme de méditation 1e partie

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser la réalisation d'un programme de méditation

Chapitre 1 : Quelques conseils pour trouver la bonne attitude
Chapitre 2 : Votre programme en quatre semaines
...
Évaluation module 7

Module 8 : Votre programme de méditation 2e partie

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de ...

Chapitre 1 : Suite de votre programme en quatre nouvelles semaines

Document actualisé le 01/03/2023

...

Évaluation module 8

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

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques complémentaires à la méditation

Chapitre 1: Le yoga

Chapitre 2 : L'EFT (Emotional Freedom Techniques)

Chapitre 3 : Une bonne hygiène de vie

Chapitre 4 : Votre week-end de déconnexion

Chapitre 5 : Quelques endroits de retraite méditative

Chapitre 6 : Nos petits conseils

...

Évaluation module 9

Module 10 : L'installation professionnelle

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de développer une activité professionnelle autour de la méditation

Chapitre 1: Choisir son statut fiscal

Chapitre 2 : Créer sa clientèle

Chapitre 3 : Le choix du lieu de votre installation

Chapitre 4 : Les tarifs

Chapitre 5 : L'assurance

Chapitre 6 : La comptabilité

Chapitre 7 : Quelques recommandations pour un être bon coach/bibliographie

Chapitre 8 : Conjuguer vie privée et vie professionnelle

...

Évaluation module 10

ACCESSIBILITÉ

Document actualisé le 01/03/2023

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intègrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.



CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : equipepedagogique@elearningformalis.fr – Site internet : <https://elearningformalis.com/>