

Initiation à la Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness)

Commencer un Comité de Direction par une courte séance de méditation de pleine conscience, cela commence à se faire ...Et, si vous aussi, vous perfectionnez votre présence à vous-même pour vous sentir mieux au travail et dans la vie en général ?

Objectifs :

- **S'informer** sur la Méditation de Pleine Conscience.
- **Prendre conscience** de notre fonctionnement mental en « pilotage automatique »
- **Savoir focaliser son attention** sur un objet (externe ou interne) situé dans le présent.
- **Entraîner son esprit** à rester dans le présent.
- **Identifier** la nature des pensées et les accueillir sans jugement.
- **Apprendre** à identifier ses émotions dans le corps, les localiser, les accepter et les laisser passer.
- **Percevoir** le passage du faire à l'être.



Public : chefs d'entreprise, managers, salariés, représentants d'instances

Informations pratiques :

Coût : Prestation comprise dans le montant de votre adhésion

Dates : en cours

Durée : 6h, de 09h30 à 16h30

Nombre de participants : 12

Repas non compris, présence de nombreux points de restauration à proximité.

Journées interentreprises dans les locaux d'IPAL

Adresse : 49, rue Raymond Jaclard, 94140 Alfortville

Programme :

Présentation magistrale sur les **origines**, le **mode d'action** et les **bénéfices** de la Méditation de Pleine Conscience, émaillée de **nombreux exercices pratiques** de méditation.

Information et inscription :

jtran@ipal.fr