

OFFRES DE FORMATION POUR LES ADHERENTS A FORMIRIS GRAND EST

Coaching individuel	ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT
<p>Marion Montay Formatrice et enseignante en méditation de Pleine Conscience 06 04 08 53 47 marion.montay@gmail.com marion-meditation.fr</p> 	<p>Vous aimeriez : Vous manquez de motivation pour votre travail ? Vous aimeriez retrouver l'énergie qui vous animait au début de votre carrière ? Vous sentez que vous avez besoin de changement mais vous ne savez ni comment, ni pour quoi ? Besoin d'un coup de pouce pour trouver un nouvel équilibre ?</p>

Découvrez la Pleine Conscience pour (re)trouver motivation et énergie.

« Je vous propose de faire le point sur les situations qui rendent votre vie professionnelle et/ou personnelle pénibles, de découvrir et d'intégrer les principes de la Pleine Conscience à votre quotidien pour retrouver l'enthousiasme dans tous vos projets. »

Prérequis : Aucun

Public : Enseignants du 1er degré et du 2nd degré (toutes disciplines), enseignants spécialisés

Les objectifs de la formation proposée :

Mieux comprendre la situation vécue dans son travail d'enseignant pour permettre un repositionnement professionnel, prévenir l'usure professionnelle, mettre en place des solutions pour se préserver, instaurer un équilibre entre vie professionnelle et vie privée, se remettre en projet.

La Pleine conscience permet de :

Être plus présent à soi-même, aux enfants et aux adultes, pour développer des liens de qualité.
Vivre plus sereinement et avec plus d'assurance son activité professionnelle et sa vie personnelle.
Diminuer le stress, l'anxiété, la dépression, le burn-out, les insomnies, le manque de confiance en soi.
Mieux vivre ses émotions, être plus libre et conscient de ses réponses.
Prendre soin du corps, du cœur et du mental.
Cultiver la bienveillance envers soi et envers les autres.
Développer ses compétences relationnelles.

La pédagogie :

Elle est interactive avec une alternance d'échanges, d'apports théoriques, de méditations guidées et de dialogues exploratoires. Les difficultés personnelles sont explorées pour trouver des réponses/attitudes plus justes. Une vision plus claire et plus positive des situations se met progressivement en place.
Un entraînement personnel quotidien est proposé grâce à des supports audio personnalisés.

Dates, horaires et lieux :

De 3 à 15 séances d'1h (présentiel ou distanciel) et 4 à 20h de travail personnel (environ 15 min par jour).
Planning à convenir entre la formatrice et l'apprenant

Coût de la formation :

Devis après entretien individuel et établissement d'un programme adapté au besoin de l'enseignant.