

## OFFRES DE FORMATION POUR LES ADHERENTS A FORMIRIS GRAND EST 2021-2022

Coaching individuel	GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS
<p><b>Marion Montay</b></p> <p>Formatrice et enseignante en méditation de Pleine Conscience</p> <p><b>06 04 08 53 47</b></p> <p><a href="mailto:marion.montay@gmail.com">marion.montay@gmail.com</a></p> <p><a href="http://marion-meditation.fr">marion-meditation.fr</a></p> 	<p><b>Vous aimeriez :</b></p> <p>Ne plus vous sentir submergé par les évènements ?</p> <p>Mieux vivre les moments stressants ?</p> <p>Réagir de façon moins impulsive aux émotions ?</p> <p>Ne plus vous laissez envahir par les pensées ?</p> <p>Savourer l'instant présent ?</p>

### Pratiquez la Pleine Conscience pour mieux vivre les situations difficiles.

« Je vous propose de faire le point sur les situations qui empoisonnent votre vie professionnelle et personnelle et d'intégrer les principes de la Pleine Conscience dans votre quotidien pour aborder les difficultés avec plus de discernement et de sérénité. »

**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 dans une dynamique de 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 rôle d'enseignant.

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 de son corps, de son cœur et de son 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 :**

**10 séances d'1h (présentiel ou distanciel) et 15 heures de travail personnel (environ 15 min par jour).**

Planning à convenir entre la formatrice et l'apprenant

**Coût de la formation :**

1500 euros T.T.C. – demande à faire à Formiris Grand Est