

PROGRAMME DE FORMATION

MEDIT'ACTION

OBJECTIFS

- Découvrir la Pleine Conscience, ses fondements et ses enseignements.
- Pratiquer les méditations formelles de Pleine Conscience pour réduire son stress et éviter les situations pouvant conduire à l'épuisement professionnel.
- Savoir identifier ses schémas mentaux et émotions négatives qui dégradent la qualité du travail.
- Cultiver la bienveillance envers soi-même et son entourage / ses collègues.
- Connaître les bases de la méditation de Pleine Conscience pour une pratique respectueuse.

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Professionnel du massage bien-être

PROGRAMME

JOUR 1

Matin

- Accueil et présentation de la formatrice et des stagiaires
- Découverte de la Pleine Conscience
 - Le pilote automatique : exercice de découverte
- Expérimenter les pratiques de méditation corporelles
 - Le Body Scan : méditation allongée

Après-Midi

- Expérimenter les pratiques de la méditation centrées sur la respiration
 - La méditation assise.
- Expérimenter les pratiques de la méditation courte
 - 3 minutes de respiration : méditation courte au cours de la journée
- Comment installer sa pratique au quotidien
 - Bénéfices de la méditation
 - Posture du pratiquant
- Evaluation
 - Quiz QCM
 - Bilan de la formation

MÉTHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes/trinômes ou en groupe
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre dossier d'inscription indiquant ce que vous devez amener

MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Fiche de présence émarginée
- Contrôle des connaissances effectué à l'issue de la formation
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

DELAIS D'ACCES

- L'organisme de formation Le Comptoir Beauté s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande d'inscription du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 18 h au 05 56 72 30 60 ou en prenant un rdv téléphonique avec notre service "Renseignements et Inscriptions".
- Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation, au plus tard un mois après votre demande (sauf période de fermeture de l'organisme de formation et sous réserve de places disponibles)
- Les inscriptions aux formations doivent intervenir au plus tard 24h avant la date de début de la session (hors week-end, jours fériés et fermeture annuelle)

DURÉE DE LA FORMATION

1 Jour : 8 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

TARIF DE LA FORMATION

295 € nets par stagiaire