Société LEADERSHIP EXPANSION
Siège social et facturation : 155 cours Berriat – 38000 Grenoble
SIRET : 53123213000025
Code NAF : 8559A
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 82 38 05053 38
Auprès du Préfet de Région de Rhône-Alpes
N° TVA : FR79531232130
Contact administratif : Valérie Deleplace 06 19 44 67 73
Jessica Abram 06 09 45 75 82

PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

« MBSR méditation pleine conscience en présentiel/distanciel»

(8 séances + 1 jour, soit 30 heures en salle)

- **Objectifs de l'action de formation :**

- Acquérir des pratiques formelles et informelles de pleine conscience.
- Intégrer des approches et compréhensions pour mieux gérer le stress.
- Pouvoir prolonger sa pratique au-delà du programme de 8 semaines.

- **Le programme de l'action de formation :**

- 8 séances hebdomadaires en groupe d'une durée de 2h30 à 3 heures
- Environ une heure de pratique quotidienne individuelle
- Une journée de pratique en groupe
- Un entretien de clôture et d'intégration

Au total environ 28 heures de formation et de pratique en groupe. Une pratique intensive de 8 semaines permet une intégration progressive de la pleine conscience dans son quotidien.

Semaine 1 : Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Semaine 2 : Comment nous voyons le monde ?

Semaine 3 : La respiration et le corps.

Semaine 4 : Qu'est-ce que le stress ?

Semaine 5 : Stress, réaction ou réponse consciente ?

Semaine 6 : Communication consciente.

Entre semaine 6 et semaine 7 : Une journée de pleine conscience avec de nombreuses pratiques.

Semaine 7 : Prendre soin de soi.

Semaine 8 : Regard vers l'arrière, regard vers l'avant.

- **Public :** Les personnes qui sont en recherche pratiques pour méditer et gérer le stress.

- **Niveau de connaissances préalablement requis :** aucun

- **L'organisation de la formation :**

- **L'action de formation aura lieu du** : voir devis/contrat
- **Sa durée est fixée à** : 8 séances de 2h30 à 3 h + 1 journée pratique soit 30 heures
- **Lieu de la formation :** Voir contrat/convention. Le lieu est accessible aux personnes handicapées et nous vous invitons à nous contacter pour un accompagnement spécifique. Cela peut être en distanciel par zoom si la session est organisé ainsi.
- **Horaires de la formation** : 18h30-21h ou 9h30-12H suivant les jours de sessions

- **Effectif de la formation** : de 6 à 12 stagiaires.

- **Méthodes pédagogiques :** les formations sont dispensées sous la forme d'exposés théoriques, d'accompagnements de la pratique par l'instructeur. Il s'ensuit des échanges sur ce qui s'est passé durant la pratique et les inter-sessions (entre les semaines).
  Les modalités pédagogiques sont des exposés théoriques, accompagnements livret du pratiquant ainsi que des audios envoyés chaque semaine.

- **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :**

- **Les moyens pédagogiques :** Un livret du participant complet est remis, complété par le stagiaire, qui expose de manière claire et concise l'ensemble des contenus du programme délivré.

- **Les moyens techniques** : les formations se déroulent dans un cadre très précis. Nous louons des salles réglementaires à la législation en vigueur dans le lieu nommé dans le présent programme. Nous sommes équipés de tout le matériel nécessaire pour la bonne conduite des séminaires (vidéos projecteur, paperboard, papier, feutres). Dans le cas de distanciel cela se fait en zoom ou tout autre support dans le cas d'équipement des personnes concernées.

- **Les moyens d'encadrement** : Jean-Jacques Verger est amené à encadrer ces formations en tant que dirigeant de la société Leadership Expansion/EFPNL et instructeur méditation pleine conscience enseignant pnl certifié NLPNL et INLPTA. Formateur en communication, management, efficacité et méthodologie professionnelle. Formé au métier

de formateur avec Cohésion International et avec un parcours de 19 ans en entreprise à des postes de responsable grands comptes France et de manager (Directeur régional, directeur des ventes et directeur commercial France) dans des groupes de luxe américains, français et japonais. Jean-Jacques Verger est d'un niveau BAC +5 diplômé d'un DESS CAAE (certificat d'aptitude à l'administration des entreprises) et formé au « management situationnel : l'exercice du leadership au quotidien » au sein de CSP Formation Paris. Suivant le lieu de formation Jean-Jacques Verger met à votre disposition un enseignant pnl certifié pour vous garantir une formation de qualité.

- **Favoriser l'engagement :** Le formateur supervise la pratique lors des accompagnements des pratiques pour être un soutien dans l'apprentissage et peut mener des entretiens et rdv individuels pour accompagner la motivation du stagiaire. Il s'appuie aussi sur l'entretien avant les sessions pour adapter sa pédagogie afin de favoriser l'intégration des connaissances en fonction de chaque stagiaire pour qu'il soit à même suivre les sessions.

  D'autre part le formateur effectue chaque fin de session un tour des stagiaires individuellement pour vérifier l'engagement, la motivation et l'état des connaissances pour assurer au mieux la réussite du participant.

➢ MOYENS PERMETTANT D'APPRECIER L'EXÉCUTION ET LES RESULTATS DE L'ACTION :

- **Exécution de l'action de formation** : Chaque stagiaire ainsi que le formateur signe par session la feuille d'émargement afin de suivre l'exécution de l'action de formation telle que définit dans le nombre de sessions et d'heures de formation.

- **Evaluation de l'action de formation** : La formation donne lieu à un entretien collectif de clôture (session 8) ainsi qu'un échange individuel pour vérifier l'acquisition des méthodes. Chaque participant est invité gratuitement à suivre les sessions « journée pratique » des autres sessions pour prolonger son expérience de la méditation.

➢ A l'issue de la formation : remise d'une attestation

A l'issue de la formation, une attestation de formation est remise au stagiaire par notre organisme de formation et mentionne la nature, les objectifs et la durée précise de l'action de formation.