
Détail du programme

« Potential UP » :

En groupe de 10 à 20 participants de préférence volontaires.

Mise en place :

Comme tout entraînement, qui est susceptible de produire des effets tangibles et durables, la pratique de pleine conscience nécessite une régularité et une mise en place dans la durée.

La formule optimale serait de s'investir dans une séance hebdomadaire d'une heure et demi environ, durant 10 semaines.

Chaque séance est composée de :

- Des exercices d'expérimentations liés à la notion étudiée.
- Des séquences de psycho éducation en appuis de neurosciences
- Des exercices guidés d'entraînement à l'attention et à la concentration.
- Un temps d'échange sur les activités.

Plusieurs formules de mise en place sont envisageables :

- 15 heures de formation sur 10 séances hebdomadaires

ou

- quatre demi-journées espacées d'une à deux semaines

- le temps d'un séminaire sur une ou deux journées.

En fonction des intentions de la direction et de la culture de l'entreprise une mixité des profils et des niveaux hiérarchiques peut être envisageable dans le groupe, afin de favoriser l'harmonie et l'échange allant au-delà des rapports d'autorités.