

Blended Learning



Présentiel

Dès que les conditions le permettent, nous privilégions l'apprentissage en groupe en présentiel et notamment en dehors du site de travail pour faciliter la déconnexion. Nous veillons à l'équilibre entre les apports théoriques et l'expérience grâce à des pratiques guidées, des mises en situation et des exercices.



Webinaires

La pleine présence à distance ? C'est le pari que nous faisons depuis 2017. Interactions stimulantes et apports personnalisés sont les clés d'une implication soutenue et d'un apprentissage riche, inspirant et transformatif.



Applications

Un parcours d'apprentissage et des changements d'habitudes accompagnés par le digital grâce à l'application Awaris que nous pouvons personnaliser en fonction de vos besoins spécifiques.

La pleine conscience n'est pas une baguette magique !

Les personnes qui participent à nos formations réalisent rapidement les bienfaits de la pleine conscience. Cette prise de conscience est source de motivation et favorise un changement d'habitudes. Les participants sont de ce fait disposés à s'impliquer pour tester les pratiques que nous leur proposons.

Le défi ? Faire de ces pratiques des habitudes ancrées durablement dans le quotidien.

Comme dans bien d'autres domaines tels que le sport ou la pratique d'un instrument, les bénéfices sont tangibles lorsque la pleine conscience est pratiquée régulièrement. Nous veillons à ce que les participants soient à l'aise avec les pratiques proposées, qu'ils puissent les intégrer dans leur emploi du temps ainsi que dans leur quotidien de travail au niveau individuel comme au sein des équipes. Nous savons tous que changer ses habitudes est un processus qui requiert intention, énergie, concentration et assiduité.



8 clés pour ancrer le changement



COMPRENDRE LE PROCESSUS DE CHANGEMENT

Comment et pourquoi les habitudes s’ancrent-elles ? Nous mobilisons le point de vue des neurosciences, en particulier le rôle joué par la neuroplasticité. Nous privilégions également la simplicité des objectifs et la joie d’apprendre. L’idée ? Créer un cercle vertueux de nouvelles habitudes porteuses de transformations profondes.



DES PRATIQUES VARIÉES ADAPTÉES AU STYLE DES PARTICIPANTS

Certains apprécient la méditation de pleine conscience, d’autres le scan corporel, les dialogues, la marche ou encore les repas en pleine conscience. Nous engageons les personnes à identifier les pratiques qui sont le plus en accord avec leur style propre.



LA DURÉE DES FORMATIONS

Nous recommandons une formation d’au moins 5 sessions hebdomadaires ou toutes les deux semaines afin que les transformations attendues s’ancrent dans le quotidien de la vie professionnelle des équipes et des collaborateurs par des changements comportementaux durables. Durée totale : de 5 semaines à 3 mois.



LES GROUPES DE PAIRS

Notre expérience montre que le soutien d’un groupe de pairs est un facteur essentiel pour ancrer durablement des nouvelles habitudes dans le tissu social.



DES ÉCHANGES D’EXPÉRIENCE POUR RENFORCER L’ENGAGEMENT

Au fil des formations, nous échangeons constamment avec les participants pour voir où ils en sont par rapport aux pratiques et les aidons à être réalistes et positifs dans la mise en place de celles-ci. Les partages d’expérience contribuent à nourrir leur motivation et à renforcer leur engagement.



UNE DOCUMENTATION POUR NOURRIR LA MOTIVATION

Au-delà des rappels hebdomadaires à la pratique, nous transmettons les présentations effectuées ainsi qu’une documentation pour permettre à celles et ceux désirant aller plus loin d’approfondir leur compréhension et nourrir ainsi la motivation.



L’APPLICATION AWARIS

Méditations guidées, documentation synthétique, suivi des temps de pratique, exercices et conseils : une compagne digitale pour intégrer la pleine conscience dans son quotidien de travail.



ÉVALUER AVANT ET APRÈS

Toutes nos formations peuvent être évaluées au moyen de questionnaires pré- et post- formations.

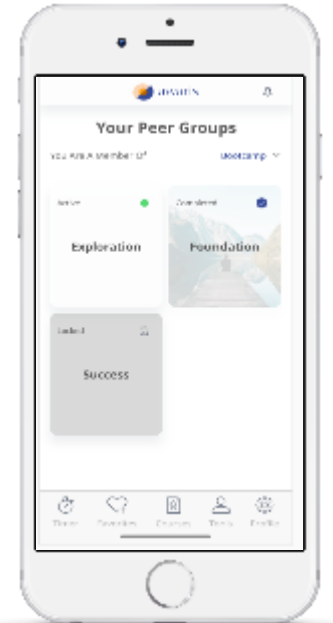
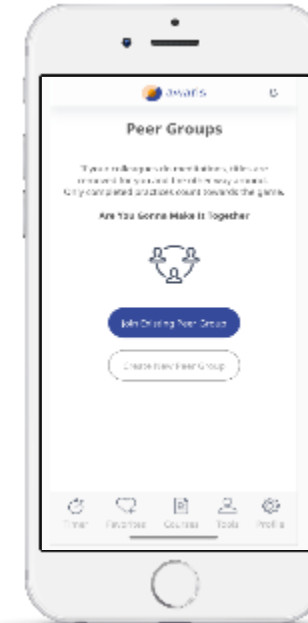
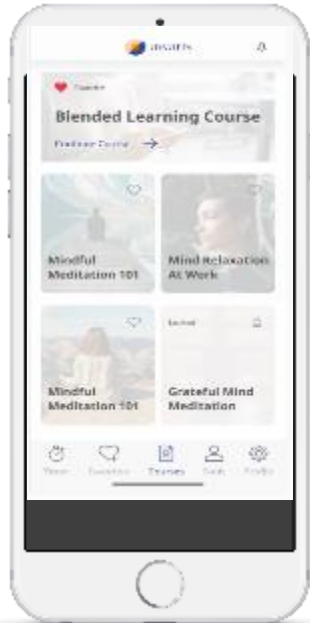
↓ Une envie d’aller plus loin ? ↓

Liane STEPHAN, Dr Silke RUPPRECHT et Chris TAMDJIDI, *Mindfulness and Behavioural Change*, White paper, 2021.

L'application Awaris



Ancrer les pratiques de pleine conscience par l'accompagnement digital



Approfondir des points précis sur les neurosciences

Des notes synthétiques sur le fonctionnement neurophysiologique au travail.

Être guidé(e) pour développer la technique **Recevoir des rappels à la pratique**

Différentes pratiques de méditations guidées ou en silence, sélection du gong, de la durée, suivi des statistiques des temps de méditation.

Échanger et être soutenu(e) par le groupe

Exercices et jeux pour faciliter le changement d'habitudes en solo ou en groupe.