



WORKING MIND

La pleine présence au travail : résilience, collaboration et équilibre

Cultiver de nouvelles habitudes d'attention, de perception, de résilience et de communication dans la vie professionnelle pour améliorer satisfaction, engagement et collaboration.

9 participants sur 10

évaluent Working Mind comme l'une des formations les plus intéressantes qu'ils aient jamais suivie.

WORKING MIND PRIMÉE

meilleure formation européenne en entreprise en 2017 pour l'intégration entre neurosciences, pleine conscience, méthodes d'apprentissage, recherche et application.



Working Mind

PUBLIC CIBLE

Un programme intra-entreprise de 6 à 10 modules pour les managers et les collaborateurs. En webinaire ou en présentiel. Aucun prérequis.

Nombre de stagiaires: Minimum: 10 – Maximum: 25

DURÉE DES SESSIONS ET DE LA FORMATION

Des sessions de 1h30 à 2h, hebdomadaires ou tous les 15 jours. Une demi-journée à une journée pour démarrer (hors site ou en ligne en fonction du contexte).

Dates des formations sur demande et selon vos besoins.

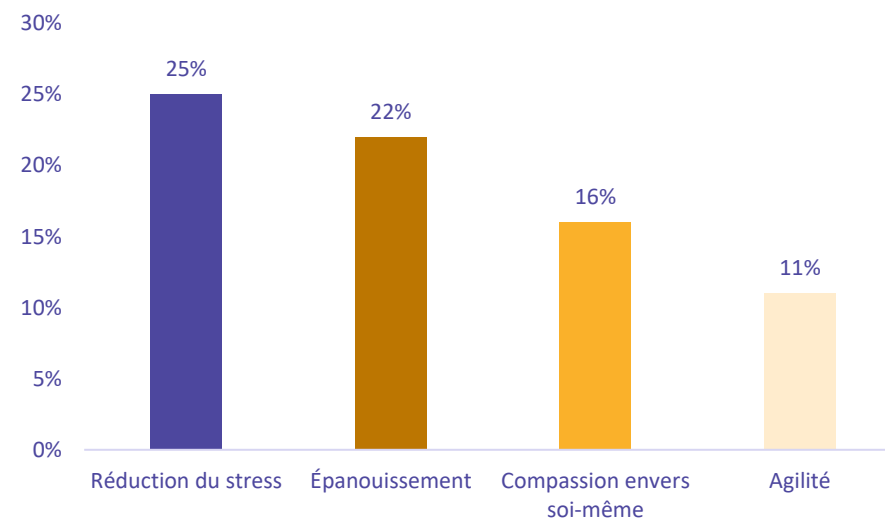
OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cultiver de nouvelles habitudes d'attention, de perception, de résilience et de communication dans la vie professionnelle pour améliorer satisfaction, engagement et collaboration.

TARIFS:

Sur demande. Les modules d'apprentissage peuvent être adaptés à vos enjeux (focus thématique et durée).

Bénéfices d'une formation Working Mind



Paramètres de l'étude

Période :
2018-2020

622
participants

33
entreprises

132
formations

MODULE 1

INTRODUCTION

Introduction aux neurosciences et à la méditation de pleine conscience.

MODULE 2

RÉSILIENCE

Comprendre le mécanisme du stress et cultiver la résilience.

MODULE 3

ATTENTION ET CONCENTRATION

Renforcer le focus stratégique face à l'hypersollicitation.

MODULE 4

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Apprendre à reconnaître, réguler et décoder nos émotions.

MODULE 5

TEMPS ET FLOW

Comprendre et cultiver l'expérience du *flow* face à l'accélération du rythme, l'accroissement de la charge de travail et la masse d'informations à traiter.

MODULE 6

REVUE DES PRATIQUES ET INTÉGRATION