



Le programme **WORKWISE**

Un programme d'entraînement à la pleine conscience

Le programme **WORKWISE** est une formation de pleine conscience et d'intelligence émotionnelle en format hybride : **16 heures de formation** en présentiel ou en ligne, en 8 modules hebdomadaires de 2 heures (ou 4 demi-journées bi-mensuelles) et **24 séances en e-learning** via une application mobile dédiée.

Bénéfices

- ✓ Améliorer la concentration, développer la créativité ;
- ✓ Réduire le stress pour favoriser le bien-être ;
- ✓ Cultiver l'intelligence émotionnelle ;
- ✓ Améliorer la confiance en soi ;
- ✓ Favoriser la coopération par l'écoute et la communication ;
- ✓ Construire un environnement de bienveillance et d'empathie ;
- ✓ Cultiver la résilience dans un monde en transition ;
- ✓ S'engager au service d'un projet collectif qui a du sens.



Des sociétés innovantes et pionnières dans ce domaine comme Google, Intel, SAP mais aussi EDF, Air France, Chanel, l'Oréal ont mis en place des programmes fondés sur ces pratiques.

Tarif : **400€ HT** par personne

(pour un groupe de 10 personnes minimum – 15 personnes maximum)

Ce tarif comprend 8 séances hebdomadaires de 2 heures, soit 16 heures de formation organisées soit en présentiel dans vos locaux soit en ligne ainsi que l'accès illimité à l'application **WORKWISE** pour le e-learning. Il est également possible de condenser cette formation en 4 demi-journées bi-mensuelles.

Plus d'informations sur : <https://www.mind-app.io/workwise/>



Le programme **WORKWISE**

Un programme d'entraînement à la pleine conscience

Déroulé des 8 semaines

- 1 Entrainer son attention**
Découvrir ce qu'est la pleine conscience et en faire l'expérience ;
- 2 Cultiver le bien-être**
Goûter en quoi la pleine conscience peut soutenir le bien-être ;
- 3 Réguler ses émotions**
Développer la conscience des émotions ;
- 4 Développer la résilience**
Prendre conscience de la réaction émotionnelle et découvrir la possibilité de la contrôler ;
- 5 Construire son équilibre**
Comprendre les bienfaits d'installer une pratique régulière au quotidien ;
- 6 S'aligner avec ses intentions**
Comprendre le rôle que nos pensées, émotions et habitudes jouent sur notre motivation et notre rapport à l'action ;
- 7 Nourrir la bienveillance dans ses relations**
Faire l'expérience de ce qui nous relie en tant qu'êtres humains et s'entraîner à créer des habitudes mentales de bienveillance pour soi et pour les autres ;
- 8 S'engager dans une direction**
Poser ses intentions pour la suite.



Ce programme s'adresse à tous, des dirigeants aux jeunes recrues, quel que soit le domaine et le type d'organisation (grand groupe, PME/TPE, institution publique, association...).

Ils ont besoin, chacun à leur niveau, de prendre des décisions éclairées, créer et contribuer au projet de l'organisation en cultivant leur équilibre et leur résilience.



Véronique Breysach

Instructrice de méditation de pleine conscience certifiée par le Mindfulness Training Institute
e-mail : veronique@naturacoeur.fr - mobile : 07 87 80 63 16 - site : www.naturacoeur.fr