



# 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.



**WORKWISE**

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.

**Contactez-moi** pour un devis adapté à vos besoins

Le tarif comprendra 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** **Entraîner 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 convient à un large éventail de participants, allant des cadres supérieurs aux collaborateurs, quels que soient leurs secteurs d'activité et les types d'organisations auxquels ils appartiennent : grandes entreprises, PME/TPE, institutions publiques ou associations.

À tous les niveaux de l'organisation, il est essentiel que chacun prenne des décisions éclairées, participe activement au développement et contribue aux projets de l'entreprise tout en veillant à cultiver son propre équilibre et sa 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