

MBSR POITIERS

GESTION DU STRESS & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



BOOSTEZ l'activité de votre entreprise en misant sur le bien-être de vos employés et collaborateurs

www.mbsr-poitiers.com

SOMMAIRE



ATELIERS



PROGRAMMES DE FORMATION



ACTIONS DE PREVENTION



CONFERENCES



OUTILS



FORMATRICE



CONTACT

MBSR Poitiers intervient dans la sphère des entreprises et des associations en proposant un vaste champ d'actions et d'interventions auprès des employés, pour favoriser la santé et la qualité de vie au travail.





Ateliers de méditation pleine conscience

Des ateliers permettent d'explorer en groupe différentes techniques de pleine conscience, en alternant la méditation dans l'immobilité et la méditation en mouvement.

Cet entraînement à être pleinement présent est une façon de porter son attention sur l'expérience, amenant chacun à se sentir plus connecté avec soi-même et les autres.

Durée : 45 min ou 1h

Formule : découverte ou séances régulières

Programme de réduction du stress

**en 8
semaines**

Ce programme se déroule à travers un cycle de 2 mois et se base sur les outils de la pleine conscience. Il est composé de 8 séances et permet d'entraîner notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant. Cet entraînement progressif évoluant à travers différentes thématiques permet d'acquérir de nouvelles compétences pour être plus présents, plus attentifs et plus sereins dans l'activité professionnelle.

Actions de prévention santé et sécurité

Ces actions de prévention des risques psycho-sociaux sont proposées sous forme d'ateliers en petit groupe ou bien dans le cadre de conférence pour un plus large public.

Les thématiques abordées sont nombreuses et variées :
Gestion du Stress - Sommeil - Sommeil et horaires décalées -
Nutrition - Hygiène de Vie - Communication Non Violente -
Vigilance partagée - Méditation pleine conscience - Yoga etc.

Durée : 1h à 1h30

Formule : ateliers ou conférences

www.mbsr-poitiers.com



Conférences



Une conférence pour mieux comprendre le processus du stress et des émotions ainsi que les outils de la pleine conscience.

Différentes thématiques sont proposées en lien avec la gestion du stress, la communication, la bienveillance et les applications de la pleine conscience au quotidien.

Le contenu et les moyens pédagogiques proposent une alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

Durée variable : de 1h à 1h30

UNE APPROCHE BASÉE SUR LES NEUROSCIENCES ET LES OUTILS DE LA PLEINE CONSCIENCE POUR

- Réduire le stress
- Prévenir l'épuisement professionnel et éviter le burn out
- Améliorer ses capacités d'attention et de concentration
- Réguler les émotions et les tensions quotidiennes
- Favoriser une communication bienveillante
- Gagner en clarté et en efficacité
- Développer une écoute bienveillante de soi et des autres
- Favoriser la cohésion au sein de l'équipe

Différentes techniques sont utilisées :

- La Respiration
- Le Yoga en conscience
- Le Scan corporel
- La Méditation avec différents supports de focalisation
- La Marche contemplative

www.mbsr-poitiers.com

Outils



Formatrice

MBSR POITIERS



MAÏNA WAEZI

Enseignante | Formatrice
MBSR et Pleine conscience

Maïna Waezi est la fondatrice de MBSR Poitiers, formatrice en charge des programmes de formation et actions de prévention santé, ainsi que référente administrative.

Elle intervient en entreprise sur la gestion du stress, la communication bienveillante et le bien-être au travail. Ses interventions sont à destination des professionnels et des particuliers en Nouvelle Aquitaine et régions voisines.

Formatrice certifiée en MBSR
Gestion du stress & Mindfulness
Pédagogie et bien-être au travail

Une approche innovante et efficace qui contribue à la qualité de vie et la santé au travail. Développer une attention consciente et bienveillante, au service de l'humain d'aujourd'hui et de demain.

www.mbsr-poitiers.com

MBSR POITIERS

Contact



06 67 57 91 57



contact@mbsr-poitiers.com



www.mbsr-poitiers.com



N'hésitez pas à me contacter pour toute demande d'intervention au sein de votre entreprise, demande devis et prise de rendez-vous.

www.mbsr-poitiers.com

