formation-ARC.Suisse

Descriptif de formation

Jeudi 15 avril 2027 - 10h30 à 18h30 et vendredi 16 avril 2027 – 9h00 à 17h00

La résilience au travail – découvrir et renforcer ses ressources

Vous arrive-t-il de fonctionner souvent en pilote automatique dans votre quotidien professionnel ? Vos pensées tournent-elles autour de tout ce qu'il vous reste à faire, alors que votre corps réclame depuis longtemps une pause ? Aimeriez-vous apprendre à reconnaître plus tôt les signes de stress, à gérer votre énergie de manière plus consciente et à créer de petits îlots de calme dans votre quotidien ?

Ce cours de deux jours vous invite à découvrir la pleine conscience de manière concrète et avec tous vos sens. De brefs apports théoriques alternent avec des exercices de respiration et de mouvement, des expériences dans la nature, des activités créatives et des moments de réflexion personnelle. Vous expérimentez différentes approches et choisissez celles qui correspondent le mieux à vos besoins, à votre corps et à votre quotidien professionnel.

Objectifs

Je…

- ➔ explique avec mes propres mots ce qu'est la pleine conscience et la distingue de la relaxation et de la pensée positive
- ➔ identifie plus rapidement mes signaux de stress personnels, ce qui me prend de l'énergie et ce qui me ressource
- ➔ pratique au moins quatre exercices courts de pleine conscience, de respiration ou de mouvement
- ➔ expérimente l'observation consciente de la nature et l'expression créative comme moyens de favoriser la présence à soi et la régénération
- ➔ apprends à accueillir mes pensées, mes émotions et mes sensations corporelles de manière plus consciente et bienveillante
- ➔ choisis des micro-pauses adaptées à différentes situations de mon quotidien professionnel
- ➔ élabore un plan personnel et réaliste pour intégrer davantage de pleine conscience dans les semaines suivant le cours

Contenu

De brefs apports théoriques alternent avec des exercices de respiration et de mouvement, des expériences dans la nature, des activités créatives et des moments de réflexion personnelle. Tu expérimentes ainsi différentes approches et peux identifier celles qui correspondent le mieux à tes besoins et à ton quotidien.

- comprendre la pleine conscience : passer du pilote automatique à un choix conscient
- reconnaître ses signaux de stress personnels, ce qui nous prend de l'énergie et ce qui nous ressource
- utiliser la respiration, le corps et le mouvement doux comme points d'ancrage dans le moment présent
- intégrer de courtes micro-pauses favorisant la concentration, le calme et la récupération
- observer ses pensées et ses émotions sans se laisser emporter par elles
- expérimenter la nature comme source de ressourcement

- découvrir la peinture créative et méditative comme voie d'accès aux images intérieures et aux ressources personnelles
- prendre soin de soi et porter un regard bienveillant sur ses propres limites
- développer une communication attentive et une écoute consciente
- élaborer un plan personnel comprenant de petites étapes réalistes à intégrer dans son quotidien

Animation
Anna Christen, conférencière, thérapeute, formatrices d'adultes - www.annachristen.ch

Public cible, nombre de participant·e·s
Toutes les femmes et tous les hommes intéressé·e·s qui se sentent concerné·e·s par les thèmes proposés et souhaitent découvrir des moyens concrets de vivre leur quotidien – notamment professionnel – de manière plus consciente, afin d'y trouver davantage de sérénité, de présence et de plaisir.
Maximum de 12 participant-e-s.

Limité à 12 personnes

Lieu
Hôtel Crêt-Bérard, Ch. de la Chapelle 19a, 1070 Puidoux, tel. : 021 946 03 60
Navette : 4.- p.p par trajet entre la gare de Puidoux et Crêt Bérard

Inscription et désistement
Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.
Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **mardi 16 mars 2027** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais
Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :
→ **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
→ **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
→ **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
→ **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an
Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : 1'120.- (documentation de cours et repas inclus)