

Descriptif de formation

Jeudi 5 et vendredi 6 juin 2025 – 10h30 à 17h00

Pleine conscience

Thème

La vie quotidienne privée ou professionnelle nous confronte à pleins de défis. Nos proches ou notre employeur ont des attentes envers nous : On devrait aider, soutenir, travailler plus vite ou plus efficacement, être à l'écoute. Soudain, on réalise qu'on n'arrive plus à prendre soin de soi-même ; le corps nous donne des signes clairs sous formes de douleurs ou tensions, nos humeurs deviennent fluctuantes et nos pensées négatives.

La pleine conscience au quotidien signifie se reposer davantage en nous-mêmes grâce à une attention consciemment dirigée dans toutes les situations de la vie. Cette pratique permet ainsi de se détendre et d'être indépendant de ce qui se passe à autour de nous.

Contenu

Nous nous accordons deux jours de pleine conscience afin de pouvoir retourner à notre vie quotidienne plein d'énergie. Nous apprenons à écouter notre corps et ses besoins (exercice, nutrition, soins), à faire des méditations guidées ou des exercices perceptifs ainsi que des exercices physiques à partir de travaux corporels, de yoga et d'entraînement respiratoire.

Pour un bien-être holistique, il est également important de pouvoir diriger nos sentiments et nos pensées. Nous allons au fond de nos schémas de pensées et de sentiments et apprenons à les orienter dans les directions souhaitées.

De plus, nous utilisons des techniques créatives pour entrer en contact avec nous-mêmes.

Objectifs

Les participant·e·s ...

- connaissent 5-6 domaines avec des exercices concrets dans lesquels la pleine conscience peut être entraînée.
- apprennent quels sentiments et sensations renforçants certains exercices peuvent créer en eux.
- choisissent ce qu'ils souhaitent approfondir durablement dans leur vie quotidienne.

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 intéressés et prêts à s'engager dans les activités décrites ci-dessus
Limité à 12 personnes

Lieu

Crêt-Bérard, Ch. de la Chapelle 19a, 1070 Puidoux, tel. : 021 946 03 60
Navette : 3.- p.p par trajet entre la gare de Puidoux et Crêt Bérard

formation-ARC.Suisse

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 6 mai 2025** 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** : CHF 1'140.- (documentation de cours et repas inclus)