

Atelier bien-être au travail

Méditation et respiration au travail

La séance guidée fait du bien sur le moment. La formation, elle, apprend la méthode : vos salariés deviennent capables de pratiquer seuls, ce qui est tout l'enjeu.

Objectifs pédagogiques

- Définir la méditation de pleine conscience et la distinguer des idées reçues
- Expliquer les effets physiologiques de la respiration consciente sur le stress
- Pratiquer 3 techniques respiratoires de base adaptées au contexte professionnel
- Identifier 2 moments dans sa journée de travail pour intégrer une micro-pratique
- Expliquer les mécanismes neurobiologiques de la pleine conscience (default mode network, cortex préfrontal)
- Pratiquer les 5 techniques respiratoires clés avec maîtrise de chaque rythme
- Réaliser une méditation de scan corporel, une méditation sur la respiration et une méditation ouverte

Formats et tarifs

Découverte 1 h à partir de 155 € HT / session	Formation complète avec mise en autonomie 3 h 30 à partir de 545 € HT / session
---	---

Les informations pratiques

Public	Tout salarié - aucune expérience préalable requise
Prérequis	Aucun - accessible à toute condition physique
Durée	Découverte 1h Formation complète 3h30 avec mise en autonomie
Effectif	4 à 15 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande.
Tarif	À partir de 155 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 155 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 545 € HT.
Financement	OPCO ou plan de développement des compétences pour le format atelier (action de formation) ; fonds propres pour la prestation bien-être seule.
Qui dispense	Instructeur de méditation, sophrologue, enseignant MBSR ou praticien bien-être référencé(e) Integraall
Évaluation	Quiz de positionnement, évaluation des acquis en fin de session, questionnaire de satisfaction.
Sanction	Attestation de formation Integraall (format atelier).

Deux façons de le vivre. En prestation bien-être (séances de détente sur site), hors champ de la formation professionnelle, sur fonds propres. En atelier de formation (objectifs pédagogiques et évaluation des acquis) : une action de formation au sens de l'article L. 6313-1 du Code du travail, mobilisable via votre OPCO sous conditions.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr