

« La meilleure façon de prendre soin du futur est de prendre soin du moment présent. »

Thich Nhat Hanh

Restons Zen par la Pleine Présence

Prendre du recul, lâcher-prise et positiver grâce à la méditation Mindfulness et du Zen, face à toujours plus de complexité.

Durée



1 jour (7 heures) en présentiel, au Château de la Fontaine à Croix.

Dates 2020

02 Octobre 2020

06 Novembre 2020

4 Décembre 2020

Tarifs



- 45€ TTC tarif particulier
 - 90€ HT tarif entreprise
- Repas non-inclus

Objectifs

Reconnaître les émotions positives, négatives ou neutres

Développer l'empathie envers autrui et en percevoir les bénéfices

Observer sans jugement

Canaliser son énergie en cas de dispersion émotionnelle

Profil

Tout public

Groupe jusqu'à 40 personnes

Pré-requis

Aucun

Programme

- Amener de la sérénité dans son espace de vie, dans son style de management
- Vous connecter à vos besoins et les exprimer avec bienveillance
- Adopter à bon escient le concept des 3 F : Fight - Flight - Freeze
- Pratique d'exercices faisant appel à la puissance de votre intelligence émotionnelle
- Pratique d'exercices de relaxation et de méditation

Méthodes et supports pédagogiques

- Pédagogie active et participative
- Alternance d'apports conceptuels et d'expérimentations
- Temps de réflexion personnelle et de partage en petits groupes

Expert/formateur

Dat Phan ANGEVIN

Licencié en communication à l'Université du Texas-Austin, Dat Phan a été moine bouddhiste laïque pendant une dizaine d'années avec le maître Zen Thich Nhat Hanh. Il dispense aujourd'hui des formations dans le monde des entreprises et à l'institut fontaine dans le cadre du programme de Pleine Présence.