



ALIGNEMENT

Pourquoi ?

Pour beaucoup d'entre nous, l'activité professionnelle occupe une part importante de la vie. Cette activité peut être source de satisfactions et de bonheur ou source de tensions, désagréments et finalement de nombreuses tensions.

La prise en compte de nos aspirations et de nos talents ainsi que la qualité de notre présence peuvent contribuer à transformer à la fois notre relation au travail, nos relations avec nos collègues et, enfin, les espaces de travail eux-mêmes.

Vous constatez un accroissement des signes de fatigue et de stress, des tensions relationnelles, des difficultés à faire face à la pression, des problèmes de concentration, une difficulté à gérer les émotions, de l'irritabilité, un sur-investissement dans le travail... Certaines personnes autour de vous ont fait des burn-out ou sont proches du burn-out...

Vous souhaitez

- Vous initier à différentes approches permettant de mieux gérer votre énergie
- Favoriser l'apprentissage de comportements favorisant bien-être et efficacité: s'écouter, se faire plaisir, s'affirmer, dire non, se protéger, prendre soin de soi
- Faire une pause pour lâcher-prise et mieux repartir ensuite
- Redonner du sens à votre activité professionnelle

Notre offre

Nous proposons un séjour de 3 jours en résidentiel dans la nature dans les Vosges afin de de se ressourcer et de revenir à l'essentiel, pour écouter ses besoins, prendre soin de soi, apprendre à gérer son stress, se reposer, trouver une nouvelle hygiène de vie et redéfinir ses priorités.

Entre Ciel et Terre

06 68 90 96 98 – anneg.lavielle@gmail.com

www.entre-cieletterre.fr





ALIGNEMENT

Comment ?

La Pleine Conscience peut se définir comme un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (Kabat-Zinn, 2003).

Cet état de présence peut être naturelle, par exemple quand certains paysages nous invitent à nous concentrer sur l'instant présent. Cette présence peut aussi se travailler grâce à la pratique de la respiration consciente. **Ces techniques permettent d'affronter les difficultés de la vie de tous les jours (stress, difficultés relationnelles...)** et nous invitent à apprendre à nous détacher du contexte extérieur, à lâcher prise et à nous détacher du résultat.

Ce séjour est destiné en priorité aux personnes en activité, salariés, managers ou dirigeants du secteur privé, public et médico-social désireux d'améliorer leur savoir-être et leur niveau d'énergie dans le monde du travail. Elle s'adresse aussi aux personnes qui ont fait un burn-out ou touchent régulièrement l'épuisement professionnel ou personnel.

Contenu

Nous allons prendre soin de nous par :

Le repos

Une alimentation saine

Des promenades dans la nature

La pratique de la méditation de pleine conscience

Nous allons cultiver :

L'écoute empathique de soi

L'écoute empathique de l'autre

La prise en compte de notre intuition

La gestion de nos émotions

L'alignement sur ses valeurs pour retrouver de la cohérence

Durant cette semaine, nous allons pratiquer ensemble la Pleine Conscience au travers de méditations laïques assises, marchées, relaxations, ateliers de Chi-Qong, temps de partage en groupes, pratiques d'activités manuelles et artistiques, préparation des repas en pleine conscience.



ALIGNEMENT

Comment

Quel que soit notre travail, la pratique de la Pleine Conscience, moment après moment, peut pour chacun d'entre nous participer à cette transformation. Ainsi, chacun à son niveau, Dirigeant, Manager ou Employé contribue, à la création d'un environnement plus harmonieux et plus joyeux ; un environnement sans stress et sans tensions inutiles ; un environnement dans lequel chacun se sent libre et respecté.

Contenu

Ateliers:

- Communiquer sereinement et efficacement
- Développer créativité et intuition
- Gérer ses émotions
- Hygiène de vie et alimentation

Grâce à des ateliers thématiques, nous construirons ensemble une nouvelle manière d'être dans notre vie professionnelle

Exemple de thématiques :

- Gérer les moments difficiles et faire face aux tensions au travail
- Développer la sérénité sur les lieux de travail
- Revenir à soi et être présent pour les autres
- Développer un leadership inspirant
- Favoriser une communication bienveillante et authentique

Aspects pratiques

- 3 jours du vendredi au dimanche
- Hébergement et repas sur place
- Gîte dans les Vosges

Tarif organisation: 3600 euros nets de TVA

Tarif particulier: 300 euros

Tarif profession libérale: 500 euros nets de TVA

Hébergement en sus

