

# FORMATION EN LIGNE

## ACTIVITE PROFESSIONNELLE & COVID-19: Développer son agilité et sa créativité par la mindfulness



www.ressource.mindfulness.ch

Covid-19 a des répercussions sur l'économie et sur le monde du travail. Ce programme novateur permet de transformer la crise en opportunité. Chacun-e porte en soi les leviers d'action que nous mobilisons.

### LE PROGRAMME

#### NOTRE INTENTION

Covid-19 bouscule nos représentations et nos certitudes, y compris dans notre activité professionnelle. Cette formation propose de piloter la transition vers de nouvelles perspectives en émergence.

\*\*\*

#### LA MINDFULNESS

La formation est solidement ancrée dans la pratique de la mindfulness (pleine conscience en français). Cet entraînement de l'esprit est entièrement contemporain et respectueux des croyances de chacun-e.

\*\*\*

#### ÉLÉMENTS CLÉS

Fortement participative, cette formation de 7 semaines vous permettra de:

- Identifier les fondamentaux de la mindfulness et mettre en place la pratique quotidienne
- Accueillir les réalités sensorielles et émotionnelles
- Réguler le mental plutôt que le laisser bavarder
- Apaiser la relation au temps et identifier les fausses urgences
- Injecter attention et intention au coeur de l'action
- Revisiter les automatismes et les croyances
- Questionner la relation à l'argent
- Créer son futur dès aujourd'hui
- Puiser dans l'intelligence et la créativité collective
- Elargir la perspective pour mettre en oeuvre la transition

\*\*\*

### LES ASPECTS PRATIQUES

#### LE PUBLIC CONCERNÉ

Face aux conséquences économiques de la crise Covid-19:

- Vous êtes en emploi et en recherche de repères nouveaux
- Vous êtes en télé-travail et souhaitez revisiter les éléments favorables et défavorables de la situation
- Vous êtes en chômage partiel ou en recherche d'emploi
- Vous êtes indépendant-e et souhaitez revoir votre stratégie professionnelle

\*\*\*

#### LE FORMAT

- 7 sessions hebdomadaires en ligne de 1h30 combinant des temps d'explication, de pratique, et de partage dans le groupe.
- 20 min de travail personnel par jour pendant la formation.
- 12 à 24 participants-es par groupe.

Notre démarche bénéficie des avancées neuroscientifiques récentes et s'appuie sur les réalités actuelles du monde du travail.

Les sessions en format vidéo-conférence ont lieu les jeudis:

- 5, 12, 19, 26 novembre 2020
- 3, 10, 17 décembre 2020

Deux groupes à choix:

- Groupe 1 (JPJ) de 13h30 à 15h
- Groupe 2 (ET) de 18h à 19h30

\*\*\*

#### COÛT

Pour les institutions: nous contacter.  
Pour les particulier-es: 200.- CHF + Participation Libre et Consciente

#### Qu'est-ce que la Participation Libre et Consciente?

Les frais d'inscription sont concus en deux parties. Aux 200.- CHF de l'inscription, il importe de rajouter la Participation Libre et Consciente, remise par chaque participant-e en fin de formation. C'est une autre façon d'envisager la rémunération de l'intervenant. Elle fait l'objet d'explications pendant la formation et est proportionnée à la capacité de chacun-e. Voir le document «PLC».

### LES INTERVENANTS



Jean-Philippe  
JACQUES

Docteur en pharmacie (Toulouse) et PhD en biologie moléculaire (Los Angeles), formateur de mindfulness certifié par l'Université du Massachussets. Fondateur et directeur de Ressource Mindfulness en 2009. Pendant 15 ans, activité de recherche aux Etats-Unis et en Suisse. Puis s'est orienté vers la formation et les ressources humaines appliquées à la santé en milieu hospitalier, l'industrie pharmaceutique et l'humanitaire (MSF).

Engagé dans différents projets de transition en lien avec le monde du travail, la gouvernance partagée, la santé, l'éducation.



Erwan  
TREGUER

Ingénieur, Master en Marketing, Erwan se consacre à la pratique et à la transmission de la méditation et de la sophrologie depuis 2013. Passionné de cyclisme, et acteur de la transition via la marque CoeurCabane, des ateliers de Travail Qui Relie, et des coachings de reconversion.

### DETAILS ET INSCRIPTION

Remplir le formulaire sur [ressource-mindfulness.ch/covid19](http://ressource-mindfulness.ch/covid19)

Les inscriptions sont prises par ordre chronologique et sont validées par le paiement.

Contact: [erwan@ressource-mindfulness.ch](mailto:erwan@ressource-mindfulness.ch)

\*\*\*