

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

Nous avons fait le choix d'intégrer la Participation Libre et Consciente pour la formation en ligne :

ACTIVITE PROFESSIONNELLE & COVID-19 : DEVELOPPER SON AGILITE ET SA CREATIVITE AVEC LA MINDFULNESS

C'est une **autre façon d'envisager des notions essentielles telles que la rémunération, le juste prix, la valeur de votre temps et du notre**. Il s'agit d'un mode de valorisation **participatif et transparent**.

Pourquoi Ressource Mindfulness a fait ce choix ?

A la base, nous sommes très « fiers » de la qualité de cette formation et la Participation Libre et Consciente (PLC) n'est dans tous les cas pas une « vente au rabais ». Nous identifions clairement deux motivations pour aller dans ce sens :

- 1) Nous désirons **rendre la formation accessible à différents profils**, au-delà de la question des revenus. En effet, nous considérons que la diversité est une richesse.
- 2) Nous souhaitons **ouvrir une voie de questionnements** dans notre rapport à l'argent et notre façon d'échanger. Cela fait sens de vivre pratiquement ce concept dans le cadre de la formation.

Nous avons donc fait le choix de la Participation Libre et Consciente.

Puis... juste après ce choix, nous avons quand même sorti la calculatrice. Définir le prix de nos activités n'est pas toujours aisé pour nous, parce que :

- nous ne connaissons pas toujours à l'avance le nombre de participantEs
- nous avons des frais fixes
- nous tenons à rémunérer correctement les formateurs qui ont des années de formation et d'engagement professionnel derrière eux.

Notre solution : couper la poire en deux

Dès lors, pour avoir un « certain sentiment de sécurité », nous avons décidé d'instaurer des frais d'inscription, que vous versez avant la formation.

Ainsi, les **frais d'inscription** de 200.- CHF permettent de :

- couvrir les frais de location des locaux
- prendre en charge les frais administratifs et les frais de communication
- contribuer aux frais de conception et développement de la formation et des supports
- garantir une première forme d'engagement à participer à la formation et donc vous « garantir une place ».

Ce « prix d'entrée » nous semble raisonnable, quel que soit le revenu.

Quant à la **Participation Libre et Consciente** que vous allez explorer en cours de formation, elle permet de :

- rémunérer le formateur.
- instaurer la solidarité entre les participantEs et une responsabilisation collective, car cette approche permet une plus grande diversité des participantEs, au-delà des modes de vie. Ce type d'expérience montre qu'une forme d'autorégulation s'instaure dans le groupe pour obtenir un montant global qui soit juste.
- contribuer au développement et à la réalisation de projets futurs pour Ressource Mindfulness

Ainsi, la PLC vous rend aussi **acteur-trice du processus** et pas seulement consommateur-trice de services. La responsabilité est partagée. De notre côté, cela nous invite à lâcher-prise et à **faire confiance** à la vie.

Les prestations incluses dans la formation:

- 7 courtes vidéos à visionner avant chaque séances en visio-conférence pour amorcer les réflexions, induire le processus de questionnement.
- Des enseignements et des schémas explicatifs
- Des méditations guidées audio en MP3
- Des liens pour aller plus loin
- 7 livrets en format pdf avec des exercices et des repères théoriques
- 7 sessions en mode vidéo-conférences participatives animées par Jean-Philippe Jacques ou Erwan Treguer.
- 1 accès à une page réservée du site avec d'autres documents utiles

En pratique, comment cela fonctionne ?

- La PLC est la somme que vous souhaitez ou pouvez donner en conscience pour ce que vous allez vivre / recevoir lors de la formation.
- La démarche sera abordée lors de la session 6 dans un esprit de curiosité et d'exploration.

Si cela facilite votre réflexion, voici quelques **montants suggérés**:

- Petits revenus : environ 100.- CHF
- Revenus moyens : environ 200.- CHF
- Revenus élevés : environ 300.- CHF

Dans tous les cas, la contribution doit être proportionnée à la capacité de chacunE.

Aujourd'hui, la **formation continue** est appréciée par tous comme un espace incontournable de développement personnel et professionnel. A ce titre :

- Vous pouvez sans doute déduire le montant de vos impôts. Une attestation vous est délivrée sur demande.
- Vous pouvez demander à votre entreprise de prendre en charge le montant de cette formation.

Nos coordonnées bancaires

IBAN : CH61 8080 8008 6728 2313 2

Banque Raiffeisen Région Genève-Rhône, rue de Bernex 259 A, CH 1233 Bernex

N° CCP Raiffeisen : 12-359-3

Bénéficiaire : Ressource Mindfulness, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

BIC (Swift) RAIFCH22



ressource mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

www.ressource-mindfulness.ch

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences en lien avec une démarche de méditation de Pleine Conscience laïque et contemporaine.