

FORMATION

Pleine conscience intégrale & ouverture du cœur

Un voyage de la tête au cœur pour vivre pleinement le moment présent, guérir, élargir la conscience, et harmoniser la société.

Formation dispensée par : Circle for future



Programme de Formation

Pleine conscience intégrale & ouverture du cœur

Organisation

Durée : 65 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne désireuse de développer une qualité de Présence et plus généralement ceux qui veulent approfondir leur qualité d'Être pour agir avec un impact positif sur la vie, la planète et les êtres humains.

Toute personne suivant la formation "Cercle - Être et agir en Acteur/Actrice du Changement Ethique" : Dirigeant(e)s, Entrepreneur(e)s, Managers, Facilitateurs de la transition, Acteurs des changements sur les territoires ou de l'Economie Sociale et Solidaire, du secteur de la Santé, de l'Education, et autres cercles de pairs pour la transformation de la Société.



Objectifs pédagogiques

L'intention est qu'à la fin de ce parcours, chaque participant.e sache identifier le socle de ses ressources personnelles et ait la capacité de s'entraîner et de transmettre la pratique de la pleine conscience.

- Accroître sa conscience de soi : Se connaître, se reconnaître, développer ses qualités d'Être.
- Savoir définir une éthique basée sur une relation intime avec soi, les autres, et le monde.
- Prendre conscience du lien entre le monde intérieur et le monde extérieur. Être Capable de percevoir cette "non-dualité".
- Savoir prendre soin de "son 'enfant intérieur".
- Savoir faire les liens entre les enseignements de la pleine conscience et les récentes recherches en neurosciences, psychologie, anthropologie...



Description

1- "Les fondations"

3 journées en résidentiel sur l'alliance, l'intention, le socle fondateur, et comprendre les notions "Pleine conscience intégrale", "ouverture du cœur".

2- Les ateliers mensuels (en visio) :

6 ateliers 1h30 par mois permettent la mise en œuvre de pratiques puissantes telles que : temps de centrage et pratique de la méditation en pleine conscience, partage de la « météo », partage des réussites et des obstacles à la pratique.

3- "Approfondissement 1" Pleine Conscience Intégrale :

3 journées en résidentiel pour approfondir le socle de la voie du cœur et en reconnaître les obstacles et les bienfaits, sur soi, les autres, l'environnement, la société. Créer l'impact issu de la qualité d'être. 5 items majeurs sont abordés :

1. Corps
2. Sensations
3. Emotions
4. Perceptions
5. Conscience

4- "Approfondissement 2" Pleine Conscience Intégrale :

2 journées en résidentiel pour approfondir la suite du socle de la voie du cœur et en reconnaître les obstacles et les bienfaits, sur soi, les autres, l'environnement, la société.

Les 4 items majeurs suivants sont abordés :

1. Joie, compassion, amour, équanimité
2. Enfant intérieur
3. Ethique
4. Non dualité

Les contenus suivants sont offerts :

- La Master-Class « La voie du cœur » en Elearning :

11 vidéos d'enseignement, pour chaque vidéo d'un contenu explicatif, Des méditations en MP3 en lien avec les enseignements, des vidéos de yoga, d'échauffement de qi-gong, de 10 mouvements de pleine conscience, Des liens pour aller plus loin.

Le contenu est le suivant :

- CLASSE 1 : La nécessité d'une approche intégrale de Pleine Conscience
- CLASSE 2 : La sérénité et le regard profond : les deux ailes de la méditation de Pleine Conscience
- CLASSE 3 : Le Soi - partie 1
- CLASSE 4 : Le Soi - partie 2
- CLASSE 5 : L'amour et la compassion : cultiver le jardin zen 1
- CLASSE 6 : L'équanimité et la joie : cultiver le jardin zen 2
- CLASSE 7 : Prendre soin de l'enfant intérieur
- CLASSE 8 : Éthique appliquée - vers le bon, le vrai, et le beau - le relationnel
- CLASSE 9 : La transcendance - la non-dualité

- Entraînements hebdomadaires sous la forme de RDV de 45 minutes en visio :

30 minutes de méditation Pleine Conscience guidée, 15 minutes de debrief sur la pratique. Ces entraînements sont accompagnés par un instructeur spécialisé dans la réduction du stress par la pleine conscience. De sorte que ces séances de pratique soutiennent les aspects théoriques de la formation.

Tarif de la formation

- Pour les particuliers : 1 477 € HT - 1 772 € TTC
- Pour les entreprises* : 1 776 € HT - 2 128 € TTC

Ce tarif ne comprend que le coût pédagogique. Toute la logistique (hébergement, restauration...) est à la charge du stagiaire et ne fait pas parti du tarif ci-dessus.

Financement de la formation

La formation peut être financée soit :

- en 1 fois en début de session par virement.
- en 2 à 8 fois par carte bancaire.

*Sont considérés "Entreprises" les stagiaires dépendants d'une structure ayant un numéro SIRET et pour qui cette formation sera prise en charge par leur entreprise.

★ **Prérequis**

Les participants à cette formation doivent répondre aux prérequis suivants :

- Ils ont envie d'être Acteurs du Changement sociétal, environnemental, sans que cela implique nécessairement un changement de rôle ou de métier.
- Ils se reconnaissent dans les principes éthiques proposés par Circle for future.
- Ils ont intégré que le changement commence par eux, et sont prêts à l'ouverture nécessaire dans un espace de confiance.



Modalités pédagogiques

Outils théoriques : neurosciences, comprendre le phénomène du stress

Outils pratiques : méditation, pleine conscience, marcher en pleine conscience, manger en pleine conscience, conscience du corps et de ses besoins, rassembler l'esprit dispersé, cultiver l'autocompassion, identifier ses besoins, prendre soin de soi, des autres, de l'environnement.

Outils divers : enregistrements, podcasts, lectures, rencontres d'acteurs engagés dans la pratique.



Moyens et supports pédagogiques

- Transmissions régulières d'audio d'entraînement, de pod-cast d'exploitation du sujet.
- Journaling individuel, travail de réflexion en binôme / Trinômes.
- Rendus de retour d'expériences.
- Rencontres d'acteurs engagés dans la pratique de la pleine conscience.
- Webinaires et Visios en ligne.
- Echanges réguliers avec les instructeurs.
- Accueil sous le format résidentiel pour intégrer l'ensemble de la pratique dans les gestes de la vie quotidienne pour acquérir la posture visée.



Modalités d'évaluation et de suivi

Circle for future a développé un référentiel de compétences unique qui définit les 26 compétences de Savoir-Être, à la source de tout changement à impact qualitatif.

- Nous vérifions que chaque participant.e en fin de parcours est capable de faciliter une pratique de pleine conscience (marche méditative, méditation assise, auto-compassion, compassion, ancrage corporel allongé et couché, écoute et dialogue conscient, balayage corporel, gestion du stress) par des mises en situation
- Nous nous assurons que les axes théoriques liés à la pleine conscience sont acquis (réduction du stress, différence entre bonheur individuel et bien-être hédonique, différence entre développement personnel, les thérapies, la transformation sociale et environnementale)
- Nous évaluons comment le participant incarne la pratique (Non-jugement, effort juste, esprit du débutant, patience, confiance, lâcher-prise, laisser être)
- Nous vérifions que les participants aient une connaissance juste des concepts (Pleine conscience intégrale, ouverture du coeur, méditation, pleine conscience, non-dualité, auto-compassion, empathie vs compassion, équanimité, plein potentiel)

Une attestation est remise au bénéficiaire à l'issue de la formation.