



Breizh Conscience

*Pourquoi chercher à l'extérieur ce que l'on possède déjà en Soi ?*

## Développer son attention pour être centré dans sa pratique

**Objectifs : renforcer ses capacités attentionnelles et canaliser son mental pour gagner en sérénité au travail**

### Contenu

Cette formation est majoritairement axée sur l'exploration et la pratique, provenant du champ de la pleine conscience et de l'éveil de la conscience par le corps, afin de rendre concrètes les notions liées à l'attention avant de les définir sous l'angle théorique. Les exercices sont enrichis de connaissances théoriques issues des sciences humaines, dont les sciences cognitives actuelles. Une partie des outils relève de l'exploration in situ, une autre peut être directement appliquée dans un contexte professionnel. Cette formation offre un cadre d'expérimentation vivant aux stagiaires et vise à renforcer les compétences humaines (« soft skills ») relevant du savoir-être, indispensables dans la relation à l'autre.

1. **Exploration** : Comment fonctionne mon attention naturellement ? Les différentes manières d'utiliser mon attention. Comment canaliser mon attention et apaiser mon mental ? Divers supports d'attention pour ressentir celui qui m'est bénéfique. Ce que signifie concrètement être décentré. Quelques exercices applicables auprès d'un public d'enfants.
2. **Cadre théorique** : Fonctionnement naturel de l'attention. Les différentes formes d'attention et les supports d'attention. Définition d'être centré / décentré. Quels bénéfices au développement de l'attention à court et long terme.
3. **Pratique professionnelle** : Des outils de base à transmettre dans votre propre pratique professionnelle auprès d'adultes ou d'enfants ou pour vous équilibrer dans votre pratique.

<b>Public concerné</b>	Professionnels accompagnants ou en charge d'éducation Tout professionnel en activité souhaitant accroître sa qualité de vie au travail
<b>Pré-requis</b>	Avoir suivi le module « Gestion de soi pour rester en équilibre »
<b>Adaptation</b>	Si la formation ou l'expérience du stagiaire le justifie le stagiaire pourra suivre directement ce module de renforcement sans passer par le module introductif.
<b>Modalités</b>	2 jours (14h) en présentiel effectifs : groupe 8 à 14 personnes
<b>Lieu</b>	salle mise à disposition par l'organisme bénéficiaire ou l'organisme formateur
<b>Compétences visées</b>	présence, confiance, gestion du stress



#### A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

- Identifier les signaux de son corps
- Expliquer comment fonctionne l'attention, l'être
- Appliquer plusieurs outils de focalisation d'attention

## Moyens pédagogiques

---

La formation sera conduite à travers la démarche inductive (du particulier au général) et reposera sur la méthode démonstrative pour les temps d'exploration et pratique et la méthode expositive pour la partie théorique. L'attention sera au cœur de la formation tant dans le contenu que dans la pédagogie avec une alternance de rythme permettant de maintenir les capacités attentionnelles des stagiaires.

Les moyens pédagogiques mis en place dans le cadre de cette formation sont : l'expérimentation en solo, duo ou groupe à travers des exercices pratiques, des partages d'expérience et l'exposé. Nous utiliserons les outils suivants :

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Diaporama                         | <input checked="" type="checkbox"/> Cas concrets : auto-évaluation |
| <input checked="" type="checkbox"/> Paper-board                       | <input checked="" type="checkbox"/> Matériel d'animation           |
| <input checked="" type="checkbox"/> Documents théoriques & techniques |  |

## Suivi & évaluation

---

L'évaluation de l'**action de formation** sera réalisée à chaud par un questionnaire complété l'issue de la formation. L'évaluation des **acquis de la formation** sera réalisée durant la formation à travers 3 moyens :

- **expérimentation** de ses ressources attentionnelles et des parties de soi
- QCM sur les notions théoriques majeures
- identification des **3 outils réutilisables** dans un cadre professionnel

## Intervenante

---



De formation initiale **Valérie Laville** est psychologue du travail et ergonome spécialisée en sciences cognitives. Elle est aujourd'hui coach d'émergence certifiée et la seule formatrice d'éveil de la conscience par le corps en France.

En alliant l'ensemble de ses compétences et expériences elle propose des ateliers et formations professionnelles permettant de mieux vivre son travail.

Elle intervient depuis 2014 en Bretagne, auprès de particuliers (adultes & enfants), d'entreprises, collectivités, écoles et centres de loisirs.

**- Tarifs disponibles sur demande -**

**Interventions pour entreprises, CE, école et particuliers**

[www.breizhconscience.fr](http://www.breizhconscience.fr) - [breizhconscience@orange.fr](mailto:breizhconscience@orange.fr) - Kerguidoù à Cavan - 06.75.84.75.58 -

Organisme de formation enregistré sous le n°53220890522, auprès du préfet de région de BRETAGNE. Cet enregistrement ne vaut pas pour agrément de l'état. Organisme de formation référençable dans le Datadock.