



La Pause Bonheur  
Aurélien Davy

# La méditation de pleine conscience

## Que peut apporter la méditation dans vos organisations ?

Méditer participe au bien-être, au développement de la créativité et finalement à l'efficacité de tous. Plus qu'une pratique innovante ou à la mode, c'est un art de vivre qui peut transformer nos quotidiens et se mettre au service de (toutes) nos relations.

## A quels Objectifs répondent nos propositions ?

- ➔ Entraîner nos capacités de présence, d'attention et de concentration - intimement liées au bien-être.
- ➔ Diminuer les troubles physiques et psychiques (émotions perturbatrices, fatigue émotionnelle (burn-out), troubles digestifs, anxietés, insomnies).
- ➔ Apprendre à mieux communiquer avec empathie, en étant véritablement à l'écoute, présent et conscient.
- ➔ Développer nos compétences prosociales: bienveillance, mais aussi gentillesse, bonté ou compassion - sources d'épanouissement personnel et professionnel.
- ➔ Approfondir et exprimer le meilleur de soi-même, grâce à des outils laïques et séculaires, appuyés par le meilleur de la recherche et de la science contemporaine (neurosciences).





# La Pause Bonheur

## Aurélien Davy

## Un programme conçue en 3 étapes

Expérimenter l'accueil du moment présent dans sa globalité et sans jugement, en développant des compétences clés liées à l'attention et la concentration.

Entraîner notre intelligence émotionnelle à travers des schémas de pensées bienveillantes, envers soi-même et envers les autres. Identifier et accueillir les émotions difficiles pour les transformer en forces.

Développer une vision juste, sage et altruiste de l'engagement en prenant de la hauteur vis à vis de l'expérience pour gagner en ouverture et en vision. Agir de manière plus pragmatique, positive et bienveillante.

1

2

3

## Quelles sont les modalités d'intervention ?

Nous proposons un programme adapté à votre entreprise, association, organisation. Afin que les bienfaits de la pratique puissent être mesurés par les participants mais surtout qu'ils puissent devenir autonomes, nous recommandons un programme articulé autour de 8 séances minimum.

Ces séances hebdomadaires peuvent accueillir de 4 à 16 personnes au sein d'une salle permettant l'intimité de la pratique, dans un environnement calme. Une séance dure entre 1h30 et 2 heures.

## A qui peut s'adresser le programme ?

Cette formation expérientielle - c'est à dire que la connaissance est basée sur l'expérience directe, s'adresse à toutes et tous, et ne demande aucun prérequis ... au delà de la curiosité ou de la motivation des participants.

Elle peut être proposée à la fois à vos salariés, cadres, bénévoles, et faire l'objet d'un financement ...



## Parlons-en ... !