

« MIEUX VIVRE NOS VALEURS D'HUMANITE »

DEVELOPPER CONSCIENCE ET BIENVEILLANCE AU QUOTIDIEN

Cours destinée à tout professionnel concerné par une meilleure relation à l'autre

## PREAMBULE

Les formations Ecoé permettent d'acquérir de vraies capacités dans l'écoute, la présence à soi et à l'autre, le respect, la communication. Elles rendent possibles une **meilleure gestion des conflits**, une **valorisation des compétences**, un travail en équipe et une **coopération réellement performante**.

Ces formations intègrent des outils issus des sciences humaines, des neurosciences et des grandes sources de sagesse de l'humanité (philosophie antique et bouddhiste, ...)

Elles permettent d'acquérir une posture éthique dans laquelle s'incarnent de vraies capacités dans la **présence consciente et authentique, la communication et l'intelligence collective**.

## FINALITE ET OBJECTIFS

Ce cours en 10 séances a pour objectif

- repérer ce qui fait obstacle à la posture éthique et au bonheur
- de reprendre et approfondir la place de la méditation dans cet apprentissage
- d'expérimenter les liens entre présence et attitude altruiste
- de favoriser l'intégration de cette attitude dans nos vies personnels et professionnelles

## PUBLIC

Tout public concerné par une meilleure relation à l'autre

## CONTENU

### COURS D'INTRODUCTION - 19 septembre 2017

- o Présentation du cours
- o Découvrir le Temps de pause

### COURS II - 17 octobre 2017 - **Motivation/ intention**

- o L'importance de l'attitude dans tout ce que l'on fait (Varela, éthique du care)
- o L'hyper sollicitation de nos vies et le besoin de silence

### COURS III - 14 novembre 2017 - **L'encombrement de l'esprit**

- o La distraction
- o Notions de base sur la méditation

### COURS IV - 12 décembre 2017 - **Comment l'esprit perçoit**

- o Nos sens filtrent la réalité
- o 3 principes clés de la méditation du repos calme

### COURS V - 16 janvier 2018 - **Les émotions et la réalité**

- o Notre esprit crée un monde intérieur et ne voit pas réalité telle qu'elle est
- o Comment être avec nos émotions
- o Bien nourrir l'esprit (cultiver les émotions positives)

### COURS VI - 13 février 2018 - **Notre esprit ne voit pas ET il interprète**

- o Le contentement : "appréciation", satisfaction (aversion, attachement : passé et futur)
- o Nos ressources – les voir et s'y appuyer

**COURS VII - 13 mars 2018 - Les limites de la connaissance et les concepts**

- L'encombrement de l'esprit par concepts, à priori, idées préconçues
- La mémoire et les souvenirs ...
- Les liens avec bienveillance et compassion : voir le point de vue de l'autre

**COURS VIII - 10 avril 2018 - Impermanence et interdépendance**

- La nature de la réalité
- Trier les priorités
- L'importance du moment présent

**COURS IX - 15 mai 2018 - Qui sommes-nous ?**

- Reconnaître les situations telles qu'elles sont
- Développer la compassion : une autre voie pour cheminer vers soi et vers l'autre
- Bilan du cours

**COURS X - 12 juin 2018 – Révisions et partage**

- Partager autour d'un enseignement
- Questions- réponses

Moyens et méthodes

- Apports de connaissances théoriques.
- Réflexions thématiques.
- Approfondissement en exercices interactifs.
- Mises en situation à l'aide de jeux de rôle.
- Utilisation de supports écrits, audio, vidéo.
- Travail à 2, 3 et en groupe.
- Exercices d'intégration dans la vie quotidienne

**MODALITES DE REALISATIONS**

**DEROULEMENT DES FORMATIONS**

Cours en 10 séances – 3 heures/soirée

**DATES DU COURS**

En 2017 : 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre.

En 2018 : 16 janvier, 13 février, 13 mars, 10 avril, 15 mai, 12 juin.

**LIEU DE FORMATION**

Auditorium I.C.O René Gauducheau – Bvd Jacques Monod 44800 Saint Herblain

**HORAIRE DE FORMATION : 19h00 – 22h00**

**CONDITIONS FINANCIERES**

Inscription à la totalité du cours : 150€ TTC

Par séance : 20€ TTC

**1<sup>ère</sup> séance gratuite et ouverte à tous**

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT**

Véronique BARBAROT - Interlocutrice –veronique.barbarot@ecoe.fr

Sabrina STUM – Attachée administrative - +33 411 93 01 50 - [contact@ecoe.fr](mailto:contact@ecoe.fr)