



# FORMATION VR MÉDITATION

## Cultiver son bien-être



## Formation réalisée en Réalité Virtuelle

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Au travers de 5 séances, apprenez à gérer votre stress et prenez le temps de méditer. Évacuez vos tensions et vos craintes afin d'améliorer votre bien-être. La réalité virtuelle vous permet de vous retrouver dans un environnement sécurisant en coupant les stimuli stressants du travail.

À l'issue de ce parcours, vous serez capable de :

- Améliorer son bien-être mental et identifier les situations stressantes
- Réagir efficacement en cas de situation stressante
- Adopter les bons réflexes de relaxation au quotidien

### CONTENU

- Se libérer du stress
- Rechargez-vous et activez votre motivation
- Retrouvez votre calme intérieur
- Prendre du recul
- Joie au travail

## PRÉ-REQUIS

- Aucun pré requis

## PUBLIC VISÉ

- La formation s'adresse à tout public désirant se sensibiliser au Recrutement

## MODALITÉS D'ADMISSION

Aucune.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Simulations et immersion dans des scénarios interactifs afin d'assurer l'acquisition de bons réflexes grâce à l'entraînement et la pratique
  - Débriefing avec un/une coach avec identification des forces et des axes d'amélioration
  - Évaluation en fin de formation
  - Complément d'apports théoriques avec le formateur
- + Accès pendant 2 mois illimité à la plateforme de cours - 24h/24 et 7j/7 pour davantage de théorie et de rappels fréquents

## LOCALISATION & ACCESSIBILITÉ

- Nous formons en présentiel et en visioconférence sur toute la France
- Nos méthodes pédagogiques et nos modalités d'évaluation sont adaptables au public en situation de handicap

## DURÉE DE LA FORMATION

- À déterminer selon les besoins
- Planification des modalités de formation à définir avec l'entreprise ou le(s) stagiaire(s)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### En fin de stage :

Questionnaire « qualité » à remplir par tous les stagiaires.

Questionnaire qualité remis au donneur d'ordre.

### QCM et Évaluation

- Remise d'un certificat de réalisation attestant l'acquisition des compétences attendues
- Remise d'une attestation de formation attestant l'acquisition des compétences attendues

---

# PROGRAMME DE FORMATION

---

## MODULE Cultiver son bien-être

### THÈME 1 : Se libérer du stress

#### Contenu du thème :

- Prendre conscience de son état physique, mental et émotionnel. Identifier son état de stress pour mieux l'évacuer dans un environnement sécurisant et apaisant.
- Mise en situation

### THÈME 2 : Rechargez-vous et activez votre motivation

#### Contenu du thème :

- Se ressourcer pour retrouver sa motivation et vivre pleinement sa journée dans une énergie positive.
- Mise en situation

### THÈME 3 : Retrouvez votre calme intérieur

#### Contenu du thème :

- Vivre un moment apaisant et ressourçant pour retrouver son équilibre intérieur.
- Mise en situation

### THÈME 4 : Prendre du recul

#### Contenu du thème :

- Se recentrer sur soi, pour se détacher de l'extérieur. Développer son aptitude à se poser les bonnes questions.
- Mise en situation

# THÈME 5 : Joie au travail

## Contenu du thème :

- Cultiver un état d'esprit positif et développer la joie dans son travail.
- Mise en situation

---

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

---

### DÉLAI D'ACCÈS

Le délai d'accès à la formation est de 2 à 3 semaines après validation de votre dossier.

Planification des modalités de formation à définir avec l'entreprise ou le(s) stagiaire(s).

### MODALITÉS DE FINANCEMENT

→ Autofinancement

→ OPCO

→ La Région

→ Pôle Emploi

→ L'entreprise

### TARIFS (SUR DEVIS)



[infos@afformation.fr](mailto:infos@afformation.fr)

04 51 00 93 51

---