



# FORMATION VR MEDITATION

## S'épanouir dans son environnement



## Formation réalisée en Réalité Virtuelle

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Au travers de 5 séances, apprenez à lâcher prise et prenez le temps de méditer. Laissez venir vos émotions et développez votre empathie afin de mieux collaborer. 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 :**

- Prévenir des risques psychosociaux (RPS)
- S'outiller pour prévenir du stress
- Améliorer son bien-être au quotidien

### CONTENU

- Lâcher prise
- Stimuler la confiance en soi
- Se ressourcer pour mieux dormir
- Vivre en harmonie avec ses émotions
- Harmonie collective

## 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 S'épanouir dans son environnement

### THÈME 1 : Lâcher prise

#### Contenu du thème :

- Cette séance permet de se défaire du contrôle et de la maîtrise pour mieux vivre le moment présent
- Mise en situation

### THÈME 2 : Stimuler la confiance en soi

#### Contenu du thème :

- Prendre conscience de ses capacités. Se préparer à affronter les défis de la vie.
- Mise en situation

### THÈME 3 : Se ressourcer pour mieux dormir

#### Contenu du thème :

- Récupérer grâce à une micro-sieste.
- Mise en situation

### THÈME 4 : Vivre en harmonie avec ses émotions

#### Contenu du thème :

- Stimuler ses 5 sens et se connecter à ses sensations pour retrouver un équilibre. Apprendre à gérer ses émotions pour développer des relations plus saines et positives envers soi-même et les autres.
- Mise en situation

## THÈME 5 : Harmonie collective

### Contenu du thème :

- Contribuer à créer un environnement plus paisible et plus respectueux de tous. Développer son empathie et sa cohésion d'équipe.
- 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

---