La méditation au profit de l'entrepreneuriat

RÉF | 9144

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Apprendre les bases pour une pratique quotidienne

Programme

- Etape 1 aborde la différence entre relaxation profonde et méditation. Cette explication est basée sur les fondements du selfcoaching®, conçu par Prana. La formatrice introduit également des concepts tels que l'induction, l'état de conscience altéré et l'impact sur le sommeil.
- Etape 2 traite de l'impact du système nerveux ortho et parasympathique, de la découverte de la pleine conscience, de la différence entre la respiration abdominale et thoracique et de la cohérence cardiaque.
- Etape 3 démontre la différence entre la méditation de pleine conscience et la méditation avec intention, plus particulièrement appliquée dans le domaine de l'entrepreneuriat.
- Etape 4 explique le pouvoir des images mentales (visualisation) et l'impact de la négation sur le cerveau, également orienté aux objectifs de l'entrepreneur.

Certification(s) visée(s)

Éventuellement attestation de participation de l'organisme

Type de formation

[Alternance PME](#)

ORGANISATION

Durée

3 heures

Horaire

en journée
mercredi 29/03/23 de 9h30 à 12h30 à l'efp, Rue de Stalle 292,
1180 Uccle

€29,00 - Coût réduit : €19,00 pour demandeurs d'emploi sur base d'une attestation d'Actiris ou du Forem -

Coût

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs

Pas de condition d'admission pour cette formation

Remarques

Vous désirez davantage d'informations concernant les formations "Passeport réussite"?
Consultez le site web (www.passeportreussite.be).

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler

Inscrivez-vous en ligne sur [le site de l'organisme](#)

Pour s'informer uniquement

Consultez [la formation](#) en ligne

Organisme

Efp : Passeport réussite
Rue de Stalle 292b
1180 Uccle
Tél: efp 0800 85 210
<http://www.efp-bxl.be>