LA PLEINE CONSCIENCE POUR MÉDIATEURS

AVEC ANDREA CHAKRAVARTTI

MÉDIATRICE ACCRÉDITÉE,
FORMATICE PLEINE CONSCIENCE

Site web d'Andrea : www.a-better-way.ch

Module 1 : 28 avril 2023

Module 2 : 29 avril 2023

Lieu : à Morges, l'adresse définitive sera confirmée aux participants inscrits

Inscription : https://forms.gle/TV61QFzmQb1jPgAE9

Notre réalité est volatile, incertaine, complexe et ambiguë. Dans une profession comme la nôtre, celle de médiateur, nous ne sommes pas épargnés par cette réalité. Mais que se passe-t-il lorsque nous opérons dans un état d'agitation ? Nos capacités de prise de décision sont affectées négativement par des biais cognitifs et des croyances conditionnées moins utiles, qui peuvent à leur tour avoir un impact sur notre rôle.

La pleine conscience séculaire s'appuie sur les neurosciences, la psychologie positive et la science comportementale appliquée. Elle nous offre des techniques et des perspectives qui peuvent nous aider à atteindre la clarté, le calme et le bien-être - des éléments essentiels en tant que médiateurs.
Il s'agit d'un défi personnel et professionnel pour quiconque, surtout si vous êtes responsable du processus de gestion des conflits d'autrui.

Les objectifs de la formation

1. **Prise de décision** : Améliorer la qualité de sa prise de décision à travers des exercices pratiques
2. **Leadership** : Se transformer en leader/gestionnaire de conflit conscient et efficace
3. **Clarté mentale** : Apprendre à générer de la clarté mentale et à utiliser des outils pratiques qui peuvent augmenter le bien-être personnel
4. **Bien-être** : Acquérir des outils pratiques qui peuvent augmenter considérablement votre bien-être personnel et qui sont très utiles dans les tribulations quotidiennes du travail comme médiateur.

Méthodologie et format

La formation se déroule en deux jours qui peuvent être suivis séparé l'un de l'autre. Elle est constituée d'éléments conceptuels, mais surtout de l'expérience collective d'apprentissage expérientiel. Par des pratiques de méditation et de pleine conscience et par une enquête appréciative, le groupe partage son expérience dans une atmosphère bienveillante et confidentielle.

Questions-réponses

1. **Quelle est la différence entre cette formation et les autres programmes basés sur la pleine conscience ?** Cette formation se distingue nettement des autres programmes basés sur la pleine conscience par son adaptation aux besoins de médiateurs, par son orientation séculaire et son approche pratique, orientée vers la mise en œuvre. Ses pratiques, sa terminologie et son langage sont spécialement conçus pour une population cible active et non clinique.
2. **Quel est le fondement scientifique de cette formation ?** Cette formation est basée sur le Programm de « Mindfulness-Based Strategic Awareness Training » (MBSAT) et combine la pleine conscience, les neurosciences appliquées, la psychologie positive et les sciences du comportement.
3. **Quel sont les prérequis de cette formation ?** Aucune connaissance préalable de la pleine conscience n'est requise pour cette formation. En tant que formation laïque et non clinique, elle est particulièrement conçue pour les professionnels en gestion de conflits (médiateurs, coach) et toute confrontée aux défis quotidiens d'une vie active et professionnelle. Tout ce dont vous avez besoin est un esprit curieux et une ouverture à l'apprentissage par l'expérience.

La Pleine Conscience pour Médiateurs 1 :

Le pouvoir du moment présent dans les conflits : du mode « faire » au mode « être »

Des biais cognitifs et des croyances conditionnées font que nous agissons souvent dans un mode pilotage automatique sans nous rendre compte.

Comment apprendre à être plus présent dans le moment présent afin d'être avec nos participants de médiation et avec nous-mêmes ?

Objectifs de la formation

- Passer du mode « faire » au mode « être »
- Utiliser les sensations du corps et la respiration pour focaliser notre conscience
- Relier le corps, les émotions, les pensées et les actions

- Prendre conscience des schémas de l’esprit
- Apprendre diverses techniques de pleine conscience au quotidien

Méthodologie et format

- Apprentissage conceptuel des fondamentaux de la pleine conscience et de nos schémas d’esprit
- Apprentissage à travers l’expérience pratique de la pleine conscience
- Enquête appréciative et échange en groupe dans un cadre bienveillant et confidentiel

La Pleine Conscience pour Médiateurs 2 :

Comment répondre avec habileté aux difficultés à travers nos forces

Face à l'adversité, à la résistance ou à la difficulté, nous pouvons réagir d'une manière qui n'est pas toujours la plus adaptée à la situation.

Comment la pleine conscience peut-elle nous aider à entrer en douceur dans le domaine des difficultés et à utiliser nos forces afin de mieux gérer les exigences de notre vie professionnelle de médiateur ?

Objectifs de la formation

- Apprendre la capacité de répondre à la difficulté avec plus d’habileté
- Comprendre nos forces comme source de soutien dans les difficultés
- Découvrir l’état d’esprit de croissance
- Prendre conscience des schémas de l’esprit
- Apprendre diverses techniques de pleine conscience au quotidien

Méthodologie et format

- Apprentissage conceptuel des fondamentaux de la pleine conscience et de nos schémas d’esprit
- Apprentissage à travers l’expérience pratique de la pleine conscience
- Enquête appréciative et échange en groupe dans un cadre bienveillant et confidentiel

GEMPERLI MÉDIATION