

MA journée ZEN



Vendredi 10 Janvier 2025

📍 **Les Grandes Terres - Francheville 69**

**7 h de formation pour développer
votre qualité de présence et d'écoute**

**SPÉCIALE PROFESSIONNELS
DE L'ACCOMPAGNEMENT**

(Médiateurs - Coachs - RH - Avocats - Soignants...)

**MARIO
cannata**
TRAINER



&



JEAN-MARC BRET
MÉDIATEUR - COACH

MA JOURNEE ZEN SPECIALE PROFESSIONNELS DE L' ACCOMPAGNEMENT 5° EDITION

Vous souhaitez renforcer la qualité de votre présence et d'écoute et passer une journée à développer votre capital bien-être et votre capital santé ?

« *Ma journée Zen spéciale professionnels de l'accompagnement* » est faite pour vous.

Des ateliers spécifiquement conçus pour les professionnels de l'accompagnement (médiateurs, coachs, RH, avocats, soignants ...) animés par Mario Cannata, karateka, coach sportif, professeur de Pilates et de Yoga et sophrologue, en partenariat avec Jean-Marc Bret, médiateur, coach, superviseur et formateur en médiation.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Conscientiser et dynamiser ses compétences en lien avec l'accompagnement
- Améliorer sa qualité de présence par une activation fluide de ses 5 sens
- Renforcer ancrage et alignement

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Ils seront publiés dans les 15 jours de la formation sur le site <https://www.mediateur-coach.eu>

CATEGORIE ET BUT

La catégorie prévue à l'article L6313-1 du Code du Travail est :
Action de formation.

Cette action a pour but, au sens de l'article L6313-3 du Code du Travail : de favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public concerné

Tout professionnel de l'accompagnement qu'il soit coach, médiateur, RH, avocat, soignant ...

Prérequis

Aucun

DUREE - DATES - HORAIRES - LIEU

Durée : 7 heures = 1 jour

Possibilité de VAE : non - Possibilité d'alternance : non

Possibilité de PEC par OPCO : non

Date : 10 janvier 2025

Horaires : 9h00 à 17H00 (le repas servi sur place et inclus dans le prix de la journée fait intégralement partie de la formation)

Lieu : Les Grandes Terres - Chemin du Grand Moulin, 69340 Francheville

Bus : C20, C20E, C24, 73 - <https://www.lesgrandesterres.org/>

TARIFS INCLUANT LE REPAS ET LA PAUSE GOURMANDE

280 € Exonération de TVA

IBAN : FR76 3000 3024 9300 1200 5167 263 BIC : SOGEFRPP

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

METHODES PEDAGOGIQUES

La formation est expérientielle. Après un exposé magistral sur l'intention de la séquence et son lien avec l'accompagnement l'apprenant sera invité à suivre les propositions du formateur.

TENUE ET MATERIEL

Merci d'arriver en tenue de sport muni d'un tapis de sol et d'une bouteille d'eau.

ANALYSE DES BESOINS DES APPRENANTS

Un soin tout particulier est apporté à l'analyse des besoins des apprenants à qui il est demandé de remplir via Digiforma un questionnaire d'évaluation pré-formation et proposé un échange téléphonique via les numéros de téléphone mentionnés sur le présent programme.

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

Atelier 1 - L'éveil à ses propres ressources

Atelier 2 - Expérimenter la force de l'intention

Atelier 3 - Prendre le temps dont j'ai besoin

Atelier 4 - Renforcer mon équilibre par le mouvement

Atelier 5 - Vivre l'accompagnement dans son corps

Atelier 6 - 1, 2, 3, 4, 5

RESPONSABILITE ET COORDINATION PEDAGOGIQUE



La responsabilité pédagogique est assurée par Jean-Marc Bret, médiateur, coach, formateur en médiation et superviseur que vous pouvez joindre avant pendant et après la formation au 06.16.27.11.61.

Cofondateur du Cabinet d'Avocats lyonnais Alagy Bret & Associés, il est certifié médiateur par le Centre de Médiation et d'Arbitrage de Paris, l'Institut Français de Certification des Médiateurs et l'International Mediation Institute.. Il est certifié coach par le Centre International du Coach. Passionné par la transmission il a créé un organisme de formation à la médiation qui propose une formation certifiante à la médiation en collaboration avec le Centre International du Coach. Formateur en médiation, il enseigne également cette discipline dans plusieurs organisations dont le CNAM de Paris. Il est inscrit sur la liste des médiateurs de la Chambre de Commerce Internationale de Florence (Italie)

Titulaire d'une maîtrise de psychologie, la médiation est le point d'orgue d'un parcours pluridisciplinaire nourri par le droit, la psychologie et la psychanalyse. Il est le créateur des "Matinales de la Médiation", une rencontre régulière qu'il organise à l'Hôtel Sofitel de Lyon en partenariat avec Tribune de Lyon et auteur de plusieurs ouvrages sur la médiation*

*"*Le cadre juridique du processus de médiation*" Ed. Médias et Médiations 2014. 2ème Ed 2022

"*La médiation : un mode innovant de gestion des risques psychosociaux*" Ed Médias et Médiations 2016. 2ème Ed 2022

FORMATEUR

La formation sera animée par Mario Cannata.

Son parcours commence tôt par le karaté qu'il pratique à haut niveau pendant deux ans.

Il est inscrit sur les listes ministérielles des sportifs de haut niveau. Ce goût prononcé pour le mouvement l'amène naturellement à suivre et valider sa licence STAPS en entraînement sportif. Afin de consolider ses acquis et enrichir son spectre d'enseignement, il décide alors de poursuivre en validant un DEUST Métiers de la forme lui donnant ainsi accès aux connaissances et compétences en musculation et en cours collectifs.



C'est quelques années plus tard que sa curiosité l'oriente vers le travail du souffle. Intimement lié au Pilates, il décide alors de se former à cette technique plus douce et devient professeur puis formateur de cette discipline.

Ses dernières certifications en sophrologie et en Yoga viennent compléter son approche basée sur le bien-être et l'écoute de soi.

Il dispense désormais ses enseignements soit en distanciel soit dans des salles lyonnaises renommées comme Academia Les Studios ou encore ZenSpace.

SUIVI ET EVALUATION

Exécution de l'action

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est assuré par les feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur.

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis se fera au fil de l'eau par des échanges entre le formateur et les apprenants

MODALITES D'INSCRIPTION

Préinscription en ligne

Nous vous invitons à vous préinscrire en ligne en suivant ce lien :

bit.ly/3AcMVyu

Questionnaire de préformation

A réception de votre préinscription nous vous adresserons un questionnaire de préformation pour analyser vos besoins et vous demanderons de nous transmettre les pièces justifiant des prérequis.

L'inscription est effective après validation des prérequis, analyse des besoins du futur apprenant, réception de la convention signée et de 30% d'acompte. Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 10 jours avant le début de la formation.