

Initiation à la Pratique Attentionnelle Active©

Découvrir un mieux être

Pour qui ?

- Toute personne majeure souhaitant une adaptation harmonieuse entre son environnement et elle-même.

Prérequis

- Aucun

Objectifs opérationnels

- Savoir se détendre en toute situation
- Ne pas se laisser envahir par les préoccupations
- Enrichir ses attitudes et rôles habituels

Moyens pédagogiques

- Pédagogie participative avec échanges et retours d'observations en groupe d'une dizaine de personnes.
- Exercices pratiques en session et intersession.

Format et durée indicative

- 5 sessions mensuelles de 3 heures – total de 15 heures
- Stage en résidentiel de 3 jours – 27 heures

Tarif et règlement

- Tarif : 936 € TTC (780 € HT)
- Règlement par virement ou par chèque à l'inscription (possibilité de paiement en 6 fois sans frais)

Ces tarifs comprennent la pédagogie et les frais d'hébergement et de restauration.

Programme

- **Utiliser la pratique attentionnelle active©**
 - ✓ (système ASDMI©) – fonctionnement et initiation
 - ✓ tensions physiques inutiles – les repérer et les détendre
 - ✓ le relax externe et interne
 - ✓ les « bruits interne » : idées, images, rêveries
- **Prendre conscience du rôle des images, des émotions**
 - ✓ qu'est-ce qu'une image mentale – travaux d'images
 - ✓ image de soi (image que j'ai de moi-même, image que je veux donner)
 - ✓ système de valeurs, de préjugés
 - ✓ mécanismes d'identification et du « miroir »
- **Réaliser le rôle des habitudes**
 - ✓ Découverte des différentes natures de réponse au monde : intellectuelle, émotionnelle, motricité, le corps (système IEMV©)
 - ✓ rôles et attitudes récurrents

Support de cours

A l'issue de la formation, une synthèse des apports est remise aux participants.

Evaluation des acquis

- En amont : questionnaire d'auto-positionnement
- En cours de formation : évaluation sous forme d'exercices de validation, retours d'observations et partages d'expériences.
- En aval : questionnaire d'évaluation.

conditions générales de ventes

- Toute demande de formation ne prend effet qu'à réception de la convention de formation accompagnée de la liste des participants pour les formations en intra, et de la confirmation d'inscription accompagnée du règlement pour les formations en inter.
- Une convocation indiquant les dates, les horaires de la formation et le plan d'accès est adressée à l'employeur ou au particulier - pour le cursus de formation des particuliers - pour transmission à chaque participant. Dans le cadre des formations en intra, l'employeur s'engage à adresser une convocation avec les mêmes informations à chaque participant avec un délai de prévenance suffisant et à en adresser copie à atlans.
- Atlans adresse au client prescripteur une convention de formation en deux exemplaires dont un exemplaire doit être retourné signé et revêtu de son cachet. A l'issue de la formation, une attestation de participation à la formation est adressée au client prescripteur pour chaque participant ou directement au particulier dans le cadre du cursus de formation des particuliers.
- Pour les formations en intra (entreprises, institutions et collectivités territoriales, etc.), toute formation ou cycle de formation commencé est dû dans sa totalité. En cas d'annulation ou de report du fait du client, une quote-part du tarif de la formation reste due à atlans :
 - ✓ Si cela survient 15 jours au moins avant le début de la formation : 10% du tarif de la formation
 - ✓ Si cela survient moins de 15 jours avant le début de la formation : 35% du tarif de la formation
 - ✓ Si cela survient moins de 48 heures avant le début de la formation : 100% du tarif de la formation
- Pour les formations en inter, notamment pour le cursus de formation pour les particuliers, toute formation ou cycle de formation commencé est dû dans sa totalité sauf en cas de force majeure telle que mutation, ou maladie. En dehors des cas de force majeure, la formation reste due en totalité sauf si le tarif comprend une partie restauration. Dans ce cas, la partie restauration est remboursée au participant.
- Loi n° 2012-387 : encas de retard de paiement, une indemnité de 40 € pour frais de recouvrement est due de plein droit. Les pénalités de retard seront calculées sur la base de 3 fois le taux d'intérêt légal. Aucun escompte n'est attribué pour paiement anticipé.
- En cas de refus de prise en charge par l'organisme collecteur indiqué par le client, celui-ci s'engage à régler lui-même le montant de la formation à atlans.
- Si, par faveur, atlans ne faisait pas jouer une des conditions mentionnées ci-dessus, ceci ne constituerait en aucun cas un renoncement à se prévaloir de ces conditions pour des actions ultérieures.