



La PAUSE Digitale de 2H30

Se déroule en 3 temps :

Dépose des portables dans les casiers

D'abord je rassure mon disque dur ... mon mental

1 - Informations & conférence sur notre hyper connexion (30 mn)

- Slides (impact / chiffres / solutions)

Ensuite j'appréhende la solution relationnelle ... avec moi même

2 - Débranchage du pilote automatique - Conf'Experience (45 mn)

45 mn d'expérience de pleine conscience qui vous laisse sans voix (Silence / intériorité / prise de conscience)

- Atelier de pleine conscience qui fait prendre conscience que dès que notre attention est libérée, le mental fait beaucoup de bruit
- Opéra live & méditation

Solution organisationnelle, 2 par 2, puis plénière

3 - Workshop en mini groupe (40 mn)

- Pour une co-construction des best pratiques à mettre en place pour vivre équilibré avec le digital
- Tableau / résolutions / engagements

Reprise des téléphones progressive et sensations de manque



Coco Brac de la Penrière

CONSEIL RE COACHING FORMATION EXPÉRIENCES