



PROGRAMME DE FORMATION

Méditer durant ses réunions

Mis à jour le 22.11.2025

Apprenez à méditer durant vos réunion et découvrez les joies de la sieste !!

FORMAT :

Présentiel

PUBLIC CONCERNÉ :

Tous public

PRÉREQUIS :

- Avoir un bonnet de nuit
- Être salarié d'une entreprise qui fait des réunions

PROFIL DU FORMATEUR

Nos formations sont animées par des professionnels de la formation, tous déclarés et titulaires d'un numéro NDA. Anciens dirigeants et managers hôteliers, forts de plusieurs années d'expérience en direction, ils mettent leur expertise et leur pédagogie au service des apprenants, dans le respect des engagements qualité de TEODYM Formations et des exigences Qualiopi.

MODALITÉS DE SANCTION DE LA FORMATION

Le participant complète également un test de positionnement en aval pour valider les compétences acquises.

À l'issue de la formation, TEODYM fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques. Une feuille d'émargement est complétée à chaque demi-journée, une attestation de fin de formation est délivrée à l'issue de la formation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- # Exercices

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous par mail : Nolan Fréchou - nolan@teodym.fr
L'inscription doit être finalisée au plus tard 5 jours avant le début de la formation.

HANDICAP

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre référent accessibilité : Nolan Fréchou - nolan@teodym.fr - 06 88 71 73 08

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- # Réussir à surmonter l'ennui des réunion, grâce aux apports des théorie méditationnelles yougoslaves

PROGRAMME DE FORMATION

COMPÉTENCES

- Savoir dormir
- Maîtriser les fondamentaux de la méditation yougoslave

ACTIVITÉS

- Cas pratiques
- Exercices
- Scénario endormi

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Soutenance assoupie

Une attestation de fin de formation est délivrée à l'issue de la formation.

TARIFS

- 150€ HT
- Cette formation est éligible à un financement public ou mutualisé (type CPF, OPCO, France Travail, etc.).

DURÉE ET HORAIRES

- Durée : 7 heures
- Horaires : De 08h à 12h00 et 14h à 17h00

DATES ET LIEU DE FORMATION

- Du 27/11/2025 au 27/11/2025
- 10 place de la république

75013
Paris

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL REQUIS

Nos formations se déroulent dans des environnements de qualité équipés de vidéoprojection. Un ordinateur portable est nécessaire pour la mise en pratique (matériel de prêt disponible sur demande à nolan@teodynam.fr).

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Nolan FRECHOU
□ +33 6 88 71 73
08
□ nolan@teodynam.fr
□
formations.teodynam.fr

