



# 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](mailto: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](mailto: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@teodym.fr](mailto:nolan@teodym.fr)).

#### POUR PLUS D'INFORMATIONS

**Nolan FRECHOU**

☎ +33 6 88 71 73  
08

✉ [nolan@teodym.fr](mailto:nolan@teodym.fr)



[formations.teodym.fr](http://formations.teodym.fr)

