

**MA**  
**journée**  
**ZEN**



**Respirer**

**S'oxygéner**  
**par le mouvement**

**SPÉCIALE MÉDIATEURS**

**11 OCTOBRE 2023**

**Se ressourcer par**  
**la nature**

**Conscience corporelle**  
**Lâcher prise**

**MARIO**  
**cannata**  
TRAINER



**X**



**Alagy**  
**Bret**  
& ASSOCIÉS  
CABINET D'AVOCATS

# MA JOURNEE ZEN SPECIAL MEDIATEUR

## 3° EDITION

Vous souhaitez renforcer la qualité de votre posture de médiateur et passer une journée à développer votre capital bien-être et votre capital santé ?

« *Ma journée Zen spécial médiateur* » est pour vous.

5 ateliers spécifiquement conçus pour les médiateurs et animés par Mario Cannata, karateka, coach sportif et sophrologue, en partenariat avec Jean-Marc Bret, médiateur, superviseur et formateur en médiation.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Développer une qualité de présence à soi et à l'autre
- Améliorer votre écoute active empathique de médiateur dans votre relation à vous et votre relation à l'autre,
- Renforcer ancrage et alignement

### INDICATEURS DE RÉSULTATS

Ils seront publiés dans les 15 jours de la formation sur le site [mediation.alagybret.com](http://mediation.alagybret.com)

### 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

Toute personne ayant suivi une formation à la médiation et désireuse de travailler sa posture.

### Prérequis

Avoir suivi une formation à la médiation

## DUREE - DATES - HORAIRES - LIEU

**Durée** : 7 heures = 1 jour

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

**Date** : 11 Octobre 2023

**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

250 € Exonération de TVA

IBAN : FR76 3000 3024 9300 02 005167215 BIC : SOGEFRAP

## 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 la médiation 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 -** Vivre sa respiration

---

**Atelier 2 -** Améliorer sa conscience corporelle

---

**Atelier 3 -** Oxygéner son corps par le mouvement

---

**Atelier 4 -** Comprendre et accueillir le lâcher-prise

---

**Atelier 5 -** Se ressourcer au contact de la nature

---

## RESPONSABILITE ET COORDINATION PEDAGOGIQUE



La responsabilité pédagogique est assurée par Jean-Marc Bret, médiateur et coach 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. Passionné par la transmission il a créé un organisme de formation à la médiation qui propose une formation certifiante à la médiation. Formateur en médiation, il enseigne également cette discipline dans plusieurs organisations dont le CNAM de Paris.

Il est inscrit sur la liste des médiateurs près les Cours d'Appel de Lyon, Aix en Provence, Chambéry, Grenoble et Paris et auprès 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.**

Mario Cannata a pratiqué le karaté pendant de nombreuses années jusqu'au jour où il est devenu professeur.



Son parcours l'a ensuite amené à se diriger, un peu comme une évidence, vers le secteur de la remise en forme.

Une fois ses différents diplômes obtenus, (B.E, Licence STAPS et DEUST métiers de la forme), il commence ses débuts en tant que coach sportif dans une grande salle de remise en forme de Lyon pour ensuite créer son entreprise et se diplômer en sophrologie.

Son approche n'est pas de suivre une logique de performances mais une invitation à BOUGER, chacun à sa manière, en fonction de ses envies, de ses capacités au service de sa santé.

## 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 :

<https://bit.ly/3NAZsjH>

### 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.

### Validation de l'inscription

A réception de ce questionnaire rempli et des pièces justifiant des prérequis nous procéderons à l'analyse de votre demande et reviendrons vers vous pour votre inscription définitive.

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.