

Réduction du stress au travail par la pleine conscience

Dans un contexte marqué par l'évolution des pratiques professionnelles et les changements touchant à l'organisation du travail, les professionnels doivent pouvoir faire face à des situations complexes qui peuvent générer un stress au travail.

La méditation de pleine conscience apparaît comme un moyen de se connecter à ses propres ressources pour répondre plus efficacement au stress dans sa vie personnelle ou professionnelle.

➤ Sensibilisation à la pratique de la méditation de pleine conscience

Niveau 1

Dans une approche laïque et scientifique, au travers de pratiques, d'apports théoriques et d'échanges, cet atelier de sensibilisation permet de découvrir et d'expérimenter la pleine conscience dont la recherche scientifique met de plus en plus en lumière les nombreux bienfaits sur la santé (réduction du stress et résilience, régulation émotionnelle, concentration, neuroplasticité...).

Pour quel public ?

Professionnels des établissements médico-sociaux, sanitaires et sociaux, souhaitant s'initier et se familiariser avec les pratiques de pleine conscience

Pour quels objectifs ?

- Découvrir la pratique de la méditation de pleine conscience (mindfulness)
- Se mettre à l'écoute de ses propres besoins pour interagir plus efficacement avec son environnement
- Prendre soin de soi.



Contenu des services proposés (descriptif)

- Apprentissages de pratiques formelles
- Présentation d'éléments théoriques
- Échanges et retours d'expérience
- Élaboration de pistes d'intégration dans le quotidien.

➤ EN PRATIQUE



DURÉE

9h30-12h30 (demi-journée)



LIEUX ET DATES

- Lyon : 23 janvier, 11 juin, 22 octobre 2020
- Grenoble : 29 octobre 2020



COÛT

100 euros par personne



INTERVENANTS

Instructeur qualifié MBSR
[Programme de réduction du stress basée sur la mindfulness]



CONTACT

Arnaud Goulliart
arnaud.goulliart@arhm.fr
04 27 18 79 50