

## Formulaire d'engagement

Je m'engage à participer au programme de formation de réduction du stress « en ligne » d'une durée de 8 semaines. Ce programme requiert environ 2 h/semaine pour l'écoute du module théorique et pour répondre aux exercices dans le guide, ainsi que des séances méditatives à raison de 30 à 45 minutes par jour, 6 jours sur 7. La formation et tout le matériel sont mis gratuitement à la disposition des participants.

Toutes les informations recueillies dans le cadre de ce programme de formation demeureront confidentielles. À la fin du programme, les données recueillies seront rendues anonymes, c'est-à-dire qu'il sera impossible de les lier à votre nom, prénom, coordonnées ou date de naissance. Les données pourront servir à des fins de validation ou de satisfaction des participants à l'égard du programme.

Votre participation à ce programme de formation est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également mettre fin à votre participation à ce programme à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons.

J'ai pris connaissance de la description du programme de formation (acheminée par courriel) et j'accepte d'y participer aux conditions qui y sont énoncées.