

FORMATION CONTINUE

Ma boussole intérieure : allier sens et bienveillance

PRÉSENTATION

Contexte

Cet atelier est offert en présentiel seulement

En cette période de *grands vents d'adaptation* de toutes sortes, le réflexe de reléguer notre santé mentale au deuxième plan est souvent observé. Notre désir de bien faire les choses, d'aider, de répondre aux attentes, d'être efficace professionnellement peut parfois l'emporter peu à peu au détriment de l'équilibre de notre propre santé mentale et physique. Ce réflexe est tellement humain... Comment accueillir celui-ci en soi avec bienveillance tout en se priorisant sur ce qui a du sens pour nous au travers de ce tourbillon exigeant?

Cet atelier nous propose **d'explorer les leviers-clés de l'outil « Ma boussole intérieure »**. Cet outil concret transposable à notre quotidien nous aide à se réaligner vers ce qui est important pour nous tout en s'accordant de la souplesse au travers ce que nous vivons de difficile et en le normalisant. *[Matrice de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)]*

Formule proposée

Au rythme et dans le respect de chacun, par le biais d'exercices et d'échanges introspectifs et dynamiques variés en individuel, sous-groupe et grand groupe.

Objectifs

À la fin de l'atelier, la personne participante sera en mesure de :

- Mieux orienter et prioriser ses objectifs et ses actions en fonction de ce qui est important pour elle;
- Mieux comprendre son stress, ses « actions réflexes de lutte » et les vivre plus harmonieusement;
- Mettre en application cet outil au quotidien dans sa vie en comprenant les interactions des quatre quadrants et leurs effets;
- Comprendre et intégrer plus consciemment à son quotidien les leviers-clés de l'ACT en observation, souplesse, recul et auto-compassion.

DURÉE

3 heures

TARIF RÉGULIER

Gratuit

OÙ ET QUAND **Dates à venir**

Renseignements

819 821-8000 poste
67188

Public cible

Tout le personnel (enseignant ou administratif, lorsque pertinent).

TARIF ET HORAIRE

Tarif

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Sans frais	Gratuit

Note : Les prix indiqués sont pour une personne et ne comprennent pas les taxes.

Politique d'annulation et d'abandon