



FORMATION CONTINUE

La pleine conscience au cœur de votre pratique

PRÉSENTATION

Contexte

La pleine conscience est en émergence au Québec et se positionne actuellement dans les approches d'intervention de multiples domaines, comme l'éducation, la médecine, la psychologie et la kinésiologie, entre autres. La pratique consiste simplement à porter un regard différent sur le quotidien, en étant présent et observateur de ce qui a lieu ici et maintenant. Cette disponibilité au moment présent permet une forme d'ancrage, une distance avec les préoccupations, qui accompagne l'individu qui pratique notamment à mieux vivre avec le stress, à adopter des habitudes de vie qui favorisent son bien-être et à être plus disposé aux activités du quotidien.

Cet atelier permet aux personnes participantes de s'initier à la pratique de la pleine conscience, dans le but d'introduire l'approche dans leur pratique professionnelle ou simplement dans leur quotidien.

Objectifs

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

1. Définir l'approche de la pleine conscience en s'appuyant sur des évidences scientifiques;
2. Cerner les attitudes à cultiver pour intégrer l'approche de la pleine conscience comme un mode de vie;
3. Mettre en place des activités et des moments de pleine conscience dans son quotidien ou dans sa pratique professionnelle.

Formule proposée

Présentation en mode interactif et expérimentation d'activités.

DURÉE

2 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