



ATELIER PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL SAMEDI 16 MAI 2015

- Public** Cet atelier est destiné à toute personne en activité professionnelle, dans le secteur public ou privé, salariée ou indépendante, et souhaitant injecter des moments de pleine conscience dans son quotidien au travail. Cet atelier intéresse autant les personnes découvrant la pratique de la pleine conscience que les personnes ayant déjà une pratique.
- Compétence visée** Acquérir une connaissance par l'expérience de la méditation de pleine conscience appliquée au lieu de travail.
- Objectifs contributifs**
- ✓ Réconcilier "faire" et "être",
 - ✓ Prendre du recul face aux situations d'urgence et faire face au stress,
 - ✓ Améliorer le bien-être au travail,
 - ✓ Renforcer les capacités d'attention et de créativité,
 - ✓ Connecter avec ses zones de calme intérieur,
 - ✓ Cultiver pratiquement la bienveillance vis à vis de soi et des autres,
 - ✓ Explorer les capacités de leadership et de co-construction.
- Contenu**
- ✓ Repères théoriques et méthodologiques,
 - ✓ Pratiques de méditation appliquée au monde du travail,
 - ✓ Travail en mouvement pour connecter le corps et l'esprit.
- Conditions pratiques** **Horaires** : 9h30 à 16 h30 le samedi 16 mai 2015.
Pause repas : prise ensemble sur place.
Coût : 160.- CHF
Lieu : Espace Plantaporrêts. Rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève.

Animateur



Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD

Formé et certifié par l'Université de Massachussets. Directeur et fondateur de Ressource-Mindfulness. Une expérience dans la formation pour adultes et le management.

Contact & inscription : inge@ressource-mindfulness.ch

En savoir plus : www.ressource-mindfulness.ch