



## ATELIER PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL SAMEDI 3 FEVRIER 2018

### Public

Cet atelier est destiné à toute personne en activité professionnelle, dans le secteur public ou privé, salariée ou indépendante, 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.

### Intention de l'atelier

Acquérir une connaissance par l'expérience de la méditation de pleine conscience appliquée au lieu de travail.

### Cette intention se décline autour de plusieurs pistes :

- ✓ S'offrir un moment de ressourcement méditatif
- ✓ Prendre du recul face aux situations d'urgence
- ✓ Améliorer le bien-être au travail
- ✓ Renforcer les capacités d'attention
- ✓ Connecter avec ses zones de calme intérieur
- ✓ Cultiver la bienveillance vis à vis de soi et des autres
- ✓ Explorer les capacités de co-construction

### Contenu

- ✓ Repères théoriques et méthodologiques,
- ✓ Pratiques de méditation appliquée au monde du travail,
- ✓ Travail en mouvement pour harmoniser le corps et l'esprit.

### Conditions pratiques

**Horaires** : 9h30 à 16 h30.

**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. Fondateur et directeur de Ressource-Mindfulness. Pendant 15 ans a fait de la recherche dans le domaine de la biologie moléculaire, aux Etats-Unis et en Suisse. Puis il s'est orienté vers la formation et les Ressources Humaines appliquées à la santé dans le milieu hospitalier, l'industrie pharmaceutique et l'humanitaire. Il a dirigé une ONG à mandat psychopédagogique avant de créer Ressource-Mindfulness en 2009. Cette structure développe et propose toutes sortes d'interventions basées sur la pleine conscience adaptées à un environnement contemporain.

[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)

Inscriptions : [erwan@ressource-mindfulness.ch](mailto:erwan@ressource-mindfulness.ch)