



## ATELIER

# Pleine Conscience au travail

Samedi 13 octobre 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 axes :

- S'offrir un moment de ressourcement
- Prendre du recul face aux situations d'urgence
- Améliorer le bien-être au travail
- Renforcer les capacités d'attention, la stabilité et la clarté mentale
- Connecter avec ses zones de calme intérieur
- Cultiver la bienveillance vis-à-vis de soi et des autres
- Explorer la notion d'intelligence collective et de cocréation

### 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 :** de 9h30 à 16h30

**Pause repas :** prise ensemble sur place. Chacun est invité à apporter son lunch.

**Lieu :** Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

**Coût :** Inscription avant l'atelier (CHF 80.-) + Participation Consciente en fin d'atelier.

**Inscription :** via le formulaire en ligne sur la page [www.ressource-mindfulness.ch/ateliers](http://www.ressource-mindfulness.ch/ateliers)

**Information :** frederic@ressource-mindfulness.ch

### Qu'est-ce que la Participation Consciente ?

Le montant de la Participation Consciente est déterminé par chaque participant-e à la fin de l'atelier, et cette somme vient s'ajouter au montant versé lors de l'inscription. Les frais payés lors de l'inscription couvrent la location de la salle et les frais administratifs et logistiques.

La Participation Consciente permet de rémunérer l'intervenant et la structure organisatrice pour le travail de conception, de préparation et d'animation. Elle fera l'objet de plus amples explications durant l'atelier. Chaque participant-e est libre de décider du montant de cette participation.

### Intervenant



#### Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD

Formé et certifié par l'Université de Massachussets. Fondateur et directeur de Ressource-Mindfulness depuis 2009. 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. Ressource-Mindfulness développe et propose toutes sortes d'interventions basées sur la pleine conscience adaptées à un environnement contemporain.

**Ressource Mindfulness**

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

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