

La réduction du stress par la méditation pleine conscience

Vous souhaitez découvrir une nouvelle approche pour gérer le stress ? Participez au programme de réduction du stress par la méditation pleine conscience (MBSR) développé par Jon Kabat-Zinn. Cette formation initiale offerte en français et dispensée par un professeur certifié vous permettra d'intégrer la pleine conscience au quotidien amenant ainsi une meilleure gestion du stress, permettant un mieux-être, une qualité de présence et de communication, le tout se manifestant tant dans la vie personnelle que professionnelle.

Objectifs

- Expliquer ce qu'est la pleine conscience, la réaction de stress et le rôle des perceptions dans la cascade du stress
- Intégrer la présence attentive en contexte de soin et dans la vie quotidienne
- Identifier et gérer de façon plus efficace le stress
- Déduire, à partir de l'expérience de la pleine conscience, les bienfaits apportés par la pratique au niveau de la qualité du travail ainsi que sur la qualité de vie

À qui s'adresse la formation ?

Professionnels de la santé, praticiens en approches complémentaires et toutes autres personnes qui souhaitent suivre une introduction à la pleine conscience.

Dates

9 novembre 2017, à Montréal
12 janvier 2018, à Montréal

Horaire

12 janvier au 2 mars 2018 8 soirées, de 17 h à 19 h 30 : 12, 19, 26 janvier 2, 9, 16, 23 février 2 mars Une journée de retraite le 17 février de 10 h à 17 h

Matériel requis

Tapis de yoga et vêtements confortables.

Coût

625 \$ plus taxes
Pour un rabais de groupe, communiquez avec nous.

Formatrice



Françoise Gendron
M.D., CCFMC

Nombre d'unités de formation continue (UFC)

1,8 UFC
