

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 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 et praticiens en approches complémentaires.

Dates

9 novembre 2017, à Montréal

Horaire

Prochaine session : Janvier 2018 Ce programme comprend : **Soirée d'orientation ouverte à tous** 9 novembre 2017, de 18h00 à 19h00
Pour participer à la soirée d'orientation, écrire à formationcontinue@fep.umontreal.ca **8 demi-journées**
Dates à venir
de 9h30 à 12h00 **1 journée complète de formation**
Date à venir
de 8h30 à 16h30

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