

La pleine conscience pour conserver son équilibre

Formateur de chez Vivit

La pleine conscience aide à rester équilibré, malgré les difficultés de la vie. Elle consiste surtout dans le fait d'être dans l'instant présent, ici et maintenant, sans juger. Cela peut aider à prendre de la distance par rapport à des problèmes ou des pensées pénibles et, ainsi, entraîne une amélioration de la capacité de concentration, du contrôle des émotions ainsi qu'une baisse de stress et permet d'y voir plus clair dans son esprit.

Objectifs

- Se familiariser avec les mécanismes de la pleine conscience.
- Apprendre des exercices de pleine conscience.
- Réaliser les exercices au quotidien.

Contenu

- Bénéfice de la pleine conscience ;
- Exercices de pleine conscience ;
- Plan de mise en œuvre pour le quotidien ;

Horaires

De 9h à 12h et de 13h à 17h

Public-cible

Tout public

Nombre

14 personnes

26 mai 2021

Hôpital du Jura – site de Porrentruy

15 septembre 2021

*Hôpital du Jura – site de la Résidence
la Promenade*

26 octobre 2021

Hôpital du Jura – site de Porrentruy