

# La pleine conscience pour conserver son équilibre

Formateur de chez Zurich Prévention

La pleine conscience aide à conserver son équilibre au quotidien, malgré les difficultés de la vie. Elle nous apprend à vivre dans l'instant présent, ici et maintenant, sans jugement. En situation des stress, la pleine conscience permet de se distancer des ruminations mentales, contrôler ses émotions, maintenir son attention et ainsi réduire le stress.

## Objectifs

- Sensibilisation à la notion de stress
- Connaître les origines et la définition de la pleine conscience
- Comprendre le fonctionnement et les effets bénéfiques de la pleine conscience
- Discuter et exercer la pleine conscience

## Contenus

- Modèle du stress
- Définition de la pleine conscience
- Principe de l'attention consciente
- Exercices : respiration, plaisir & action
- Echanges & discussion

## Horaires

De 9h à 12h et de 13h à 15h

## Public-cible

Tout public

## Nombre

14 personnes

11 mai 2022

Hôpital du Jura – site de Porrentruy  
Grande salle du 6<sup>e</sup> étage

11 octobre 2022

Hôpital du Jura – site de la Résidence  
la Promenade  
Salle des Bergeronnettes

8 novembre 2022

Hôpital du Jura – site de Porrentruy  
Grande salle du 6<sup>e</sup> étage

7 décembre 2022

Hôpital du Jura – site de la Résidence  
la Promenade  
Salle des Bergeronnettes