

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

4 avril 2023

Hôpital du Jura – site de Porrentruy
Grande salle du 6^e étage

5 octobre 2023

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