

# La pleine conscience pour conserver son équilibre

Mme Elena Küttel, formatrice 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.

## Contenu :

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

## Horaires :

De 9h à 15h

## Public-cible et le nombre de participants :

Tout public

14 personnes

## Lieu et date :

H-JU, site de la Résidence la Promenade

Salle des Bergeronnettes

**22 avril 2025**

## CONTACT

Secrétariat du service RH – Formation, Tél. : +41 32 421 25 73

NOUS NOUS REJOUISSONS DE VOUS ACCUEILLIR LORS D'UNE FORMATION

HÔPITAL DU JURA | Service RH - Formation  
Faubourg des Capucins 30 | CH-2800 DELÉMONT

Pour les collaborateurs de  
l'H-JU : Inscription par le  
biais de la demande de  
formation

Pour les personnes  
externes : Inscription en  
ligne sur le site [www.h-ju.ch/formation](http://www.h-ju.ch/formation) :

