



Pleine conscience - sensibilisation au burn-out IP

Description

Atelier de sensibilisation au burn-out grâce à la pleine conscience. La pleine conscience (Mindfulness) est un savoir-faire et un savoir être dont la méditation est le premier mode de découverte. Elle s'est répandue et développée depuis plusieurs siècles par le biais des enseignements bouddhiques, ayurvédiques, de la méditation et plus récemment par les philosophies humanistes et la psychologie positive.

Profil enseignant : Fanny Ciampi est travailleuse sociale, instructrice de méditation MBSR, formatrice d'adultes, membre de l'Association suisse Mindfulness. Elle a découvert la méditation en 2015 et pratique depuis lors quotidiennement. Elle obtient un CAS (Certificat d'études avancées) Mindfulness à l'Université de Genève et Haute école de santé. Egalement formée en MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) avec son fondateur, M. Segal. Puis devient instructrice de méditation MBSR, suivant le programme de son fondateur Jon Kabat-Zinn. Intervenante Mindfulness, spécialisée dans la prévention, gestion du stress et burn-out.

Contenu

- Alliance de théorie et d'exercices de pratique méditative.
- Initiation à des pratiques de pleine conscience assise, couché ou en mouvement comme outil préventif au burn-out.
- Test des signes et symptômes du burn-out.
- Retour et échanges d'expérience en groupe ou en binôme.

Prérequis

Avoir déjà une pratique de la pleine conscience.

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Être capable de connaître les signes avant-coureurs du burn-out.
- S'initier à des pratiques de pleine conscience comme outils préventifs au burn-out.

Date

sur demande / D_81292

Durée

Total période(s)

Ecolage

CHF 0.00

Lieu du cours

Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS