



Pleine conscience - outils de communication IP

Description	Apprenez à communiquer en conscience par la pratique de la pleine conscience (Mindfulness). Savoir-faire et savoir être dont la méditation est le premier mode de découverte, la pleine conscience 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	<ul style="list-style-type: none">• Initiation à la pratique de pleine conscience• Exercices écrits au sujet d'expériences personnelles de communication stressante• Exercices de communication en conscience par des échanges en groupe ou binôme
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Être capable de communiquer en conscience• S'initier à une pratique de pleine conscience• Intégrer des postures de pleine conscience
Date	sur demande / D_81298
Durée	Total période(s)
Ecolage	CHF 0.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Vevey

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

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

