



PLEINE CONSCIENCE : CYCLE D'ENTRAÎNEMENT 8 SEMAINES



THÉMATIQUE

Qu'est-ce que la pleine conscience ou mindfulness ?

« C'est développer la capacité de diriger son attention de manière particulière, c'est-à-dire délibérément, au moment présent, de façon non jugeante, aux choses telles qu'elles se présentent » (Jon Kabat-Zinn).

La pleine conscience aide donc à dissocier la réalité des pensées. Elle permet ainsi d'appivoiser les émotions, le stress, l'anxiété, la douleur. Elle favorise la concentration et la réflexion, la créativité, l'écoute, la flexibilité mentale...

Pour apprendre à vivre en pleine conscience, un véritable programme d'entraînement est nécessaire. Ce programme complet de 8 semaines suit les protocoles élaborés par Jon Kabat-Zinn, l'initiateur de la pleine conscience dans les années 70, repris ensuite par Zindel Segal et ses collègues dans le cadre de leurs recherches sur la prévention des rechutes dépressives (programmes MBSR et MBCT).

OBJECTIFS

S'entraîner à la pleine conscience via un programme structuré et progressif de 8 semaines.

Pourquoi la pleine conscience en entreprise ?

En améliorant la gestion des émotions, la pleine conscience a démontré son efficacité dans la prévention du burn-out et dans la gestion des autres risques psychosociaux (stress, violence au travail, conflits...). Elle permet également d'éviter les rechutes suite à un burn-out ou une dépression.

La pratique de la pleine conscience est reconnue dans le développement des capacités cognitives : *concentration, flexibilité, créativité.*

En rendant les collaborateurs plus présents à eux-mêmes, la pleine conscience favorise l'empathie et la capacité d'écoute, et donc les relations interpersonnelles au travail.

La pleine conscience renforce le leadership des managers : *prise de décision, écoute, déconnexion...*

PROGRAMME

Durée : cycle des 8 semaines.

Un programme structuré et progressif en groupe (*10 à 20 personnes au maximum*) en huit demi-journées. Au cours des séances hebdomadaires, les participants apprennent à méditer selon les protocoles établis par Jon Kabat-Zinn et Zindel Segal ; nous sommes supervisés par l'équipe du professeur Pierre Philippot de la faculté de psychologie de l'UCL. Des échanges et apports théoriques et aspects psycho éducatifs viennent compléter la pratique.

La participation se fait sur base volontaire.

Pour pouvoir participer, les personnes intéressées doivent :

- Assister à la séance d'information.
- S'engager à être présent à chaque séance (sauf cas de force majeure).
- Faire les exercices à domicile (réserver impérativement 30 min. par jour à cet effet).

PUBLIC

- Les personnes ayant un travail dont la charge tant mentale qu'émotionnelle est très élevée.
- Les personnes souhaitant prévenir un burn-out ou en phase de reconstruction après un burn-out : *la pratique de la pleine conscience est utile au stade de la prévention et permet d'éviter les rechutes.*
- De manière générale, toute personne souhaitant quitter le mode « pilote automatique », retrouver des capacités de présence, et de concentration, de mieux apprivoiser les émotions.

Contre-indications : il est contre-indiqué de suivre ce programme si l'on est en phase aiguë de stress, en phase de décompensation d'un burn-out, ou d'une dépression majeure par exemple ; nos formateurs informeront utilement les participants à ce sujet.

LIEU D'INTERVENTION

Au choix de l'entreprise.