

Mindfulness@Work

Remédier au stress et au burn-out en Entreprise avec la Mindfulness *Reconnue prévention primaire et secondaire RPS*

Vendredi 5 Juin de 14h à 17h30
info@institut-mindfulness.be
+32 476 517 016

Nous organisons une journée de formation aux outils de la **Mindfulness pour Entreprise en prévention du burn-out**.

La Mindfulness est un outil essentiel pour vous aider à : augmenter les capacités neurocognitives telles que l'attention, la concentration et la mémoire, améliorer la gestion des émotions, des pensées et des actions, promouvoir un juste équilibre vie-travail.

La Mindfulness ou la Pleine Conscience, est reconnue comme prévention primaire et secondaire des risques psychosociaux. La pleine conscience, loin d'être une dépense, est un réel investissement. Elle permet non seulement de mieux gérer le burn-out et ainsi éviter des souffrances et des surcoûts importants, mais en plus permet de gagner en performance et bien-être au travail.

Objectifs

- Identifier les premiers signes de burn-out
- Les processus mentaux et neurobiologiques en action par la Mindfulness pour améliorer l'autorégulation des pensées, des émotions et les comportements
- Comment la Mindfulness peut vous aider à gérer le stress en entreprise et éviter le burn-out non seulement de vos collaborateurs, mais aussi de vous-même et toutes les souffrances et les coûts que cela représente
- Pourquoi et comment la Mindfulness peut être intégrée comme prévention de premier et seconde degré dans les programmes de prévention des risques psychosociaux (RPS).

Acquis en fin de journée

Après avoir suivi cette formation, et au travers votre expérience personnelle, vous aurez les clefs pour comprendre comment la Pleine Conscience peut vous aider à gérer le stress dans votre entreprise ainsi que les processus mentaux et neurobiologiques mis en action par la Mindfulness. Vous aurez expérimenté comment la Mindfulness peut améliorer l'autorégulation des pensées, des émotions et les comportements, et par là même apporter une meilleure performance et un bien-être au travail.



Profil des participants

- Personnes impliquées dans la mise en place de formations et de plans de prévention des risques psychosociaux :
 - Membres de la direction
 - Responsables des ressources humaines
 - CPPT : représentants des travailleurs et les représentants de l'employeur
 - SIPPT : conseillers en prévention interne sécurité, la personne de confiance
 - SEPPT : conseillers en prévention aspect psychosociaux
 - Médecins du travail
 - Représentants et délégués syndicaux

Cet atelier sera animé par Marjan Abadie



Marjan Abadie a été formée à l'UCL en Thérapies Cognitive et Comportementale et Mindfulness based Cognitive Therapy. Depuis plus de 7 ans, elle anime des programmes de formation à la Pleine Conscience et à l'intelligence émotionnelle auprès des entreprises et des particuliers.

Titulaire d'un MBA à la Sorbonne, son expérience de plus de 15 ans dans des postes à responsabilité (Oracle, Hewlett-Packard, Avencis, Deloitte & Touche,...) lui confère la connaissance des enjeux, contraintes et difficultés inhérents au monde du travail et du management, ainsi que les conséquences du stress pour l'organisation.

Infos pratiques

- Formation en groupe de 8 à 12 personnes
- Cette journée, totalement innovante, se déroulera dans un lieu inspirant, à Overijse (www.creativita.be)
- De 14h00 à 17h30 (accueil et café dès 13h30 - questions individuelles facultatives jusqu'à 18h00 autour d'un café)
- PAF : 320 TTC
- Syllabus inclus

Info: info@institut-mindfulness.be ou +32 476 517 016

