

Gestion du Stress et Pleine Conscience au travail - Week-end



[1]

Formulaire d'inscription

Inscriptions
fermées

Deux jours d'apprentissage et de pratiques concrètes sur la façon de vivre la Pleine Conscience au quotidien

5 et 6 octobre 2019, 9h00-17h00

avec **Chan Huy** [2], enseignant fondateur de l'IPCAM

et **To Phuong Ho** [3], Ph. D. Search Inside Yourself Certified Teacher

Conceptrice pédagogique, HEC Montréal

au local de la MPC-IPCAM [4]

Places limitées: inscrivez-vous dès maintenant.

Coût: 400\$/2 jours

Bourses disponibles - nombre limité :

Si le coût de l'atelier est un empêchement, votre demande expliquant vos besoins pour le cours et votre situation financière sera étudiée et répondue.

Envoyez votre demande à nfo@mpcmontreal.org. [5]

Le coût de l'atelier inclut :

- participation gratuite aux soirées de méditation jusqu'au 31 octobre 2019;
- une Journée de pratique de Pleine Conscience

- gratuite jusqu'au 30 juin 2019;
- des documents téléchargeables (tableaux de pratique, lectures, méditations en format mp3).

Étudiants à temps plein :

Réduction de 50% sur présentation d'une carte officielle (dépôt de 50\$ requis pour finaliser l'inscription)

Modalités de paiement au complet le premier jour:

- **par chèque ou argent comptant** sur place à l'arrivée (prévoyez arriver un peu plus tôt pour ces formalités).
- **via un bouton Paypal** qui sera visible sur cette page le premier jour
- Modalités d'annulation de votre participation et remboursement éventuel [6]

Veillez apporter votre lunch.

Description

Le travail, source de stress ou source de joie ?

La façon dont nous vivons et gagnons notre vie est cruciale pour notre joie et notre bonheur.

Nous passons la moitié de notre vie au travail. Mais comment la vivons-nous ?

- De quelle humeur sommes-nous lorsque nous pensons à notre prochaine journée de travail?
- Dans quel état d'esprit y allons-nous et comment la vivons-nous?
- Quelles sont nos sensations, nos émotions, nos pensées lorsque nous rentrons à la maison?

Notre travail peut être un moyen merveilleux d'exprimer nos aspirations les plus profondes et devenir une source de joie, de paix, de transformation et de guérison.

Mais il peut à l'inverse être cause de grande souffrance et entraîner toutes sortes de maux physiques et mentaux: fatigue, stress, douleur d'estomac, manque de sommeil, colère, dépression, épuisement professionnel, suicide.

Si nous apprenons à être présent à tout instant en faisant chaque chose en pleine conscience, notre travail (occupation, profession..) peut nous aider à cultiver la compréhension et la compassion pour vivre harmonieusement avec les autres.

Thich Nhat Hanh, Work, Parallax Press 2008

Pleine Conscience au travail et Travail en Pleine Conscience

La pratique de la Pleine Conscience [7] permet d'expérimenter le bonheur et le contentement au travail, à tout moment de la journée, sans attendre la fin du jour, ni même les vacances!

Pour y arriver, il faut s'entraîner, sortir du pilote automatique et de ce que nous appelons nos « énergies d'habitude ». Nous pouvons nous arrêter au cours de la journée et sortir de la roue du « hamster » pour respirer, nous reposer, nous « restaurer », et constater que chaque tâche que nous effectuons a son importance et peut nous procurer de la joie.

Cette qualité de présence et d'espace réduit nos risques d'erreurs et d'accidents, améliore notre efficacité au travail et favorise le développement de nos compétences cognitives et relationnelles. Cette pratique est bénéfique pour l'individu (mieux-être, sécurité et compétence), sa famille et son environnement de travail.

Parler de Pleine Conscience est une chose. Vivre en Pleine Conscience est une autre.

Public visé

- travailleurs de tous domaines (professionnel, institutionnel, corporatif, affaires, secteur privé, milieu communautaire, travailleur autonome, bénévole, aidants naturels, etc.)
- travailleurs souhaitant améliorer leur mieux-être et leurs compétences professionnelles par la pratique de la pleine conscience

Méthode didactique

- Pratiques quotidiennes de pleine conscience
- Pratiques de pleine conscience au travail - Une nouvelle façon de travailler
- 30 exercices pour la réduction du stress au travail
- Méditation appliquée sous ses diverses formes :
assise, guidée e/ou silencieuse, marchée, allongée (relaxation), balayage corporel
- Théorie basée sur les enseignements du Maître Zen Thich Nhat Hanh [8]

Notre méthode sera d'abord et avant tout **pratique** et chaque participant sera invité à s'y investir de plein gré.

Caractéristiques du programme offert par l'IPCAM

- les participants peuvent tirer profit de la longue et solide expérience des formateurs et des animateurs de méditation de pleine conscience
- le programme est offert sur les lieux-mêmes de pratique de la méditation de pleine conscience : les participants peuvent ainsi se prévaloir, s'ils le désirent, des facilités de pratique et de rappels théoriques offerts par l'IPCAM, lors des séances de méditation [9] régulières et de Journées de Pleine Conscience [10] mensuelles.

MPC & IPCAM, 6000 Côte-des-Neiges, Suite 110-115, Montréal, Qc, H3S 1Z8
514-272-2832 - info@mpcmontreal.org

URL source: <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/travail>

Liens

- [1] <http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/section3/To%20Phuong.png>
- [2] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/66>
- [3] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/339>
- [4] <http://mpcmontreal.org/?q=fr/coordonnees>
- [5] <mailto:info@mpcmontreal.org>
- [6] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/modalites>
- [7] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/415>
- [8] <https://villagedespruniers.net/au-sujet/thich-nhat-hanh/>
- [9] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/meditations>
- [10] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/59>