

Initiation à la pratique de la méditation en pleine conscience

Contexte

Objectifs

- Comprendre les fondements de la méditation de pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits.
- Prendre conscience de son état émotionnel et repérer les facteurs d'épuisement professionnel.
- S'approprier des outils pour la pratique de la méditation en pleine conscience et les intégrer au quotidien pour prévenir, accompagner et réduire l'épuisement professionnel.

Public

Tout agent de la FPH.

Exercice

2024

Nature

AFR

Organisé par

Déméter Santé