

# 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**